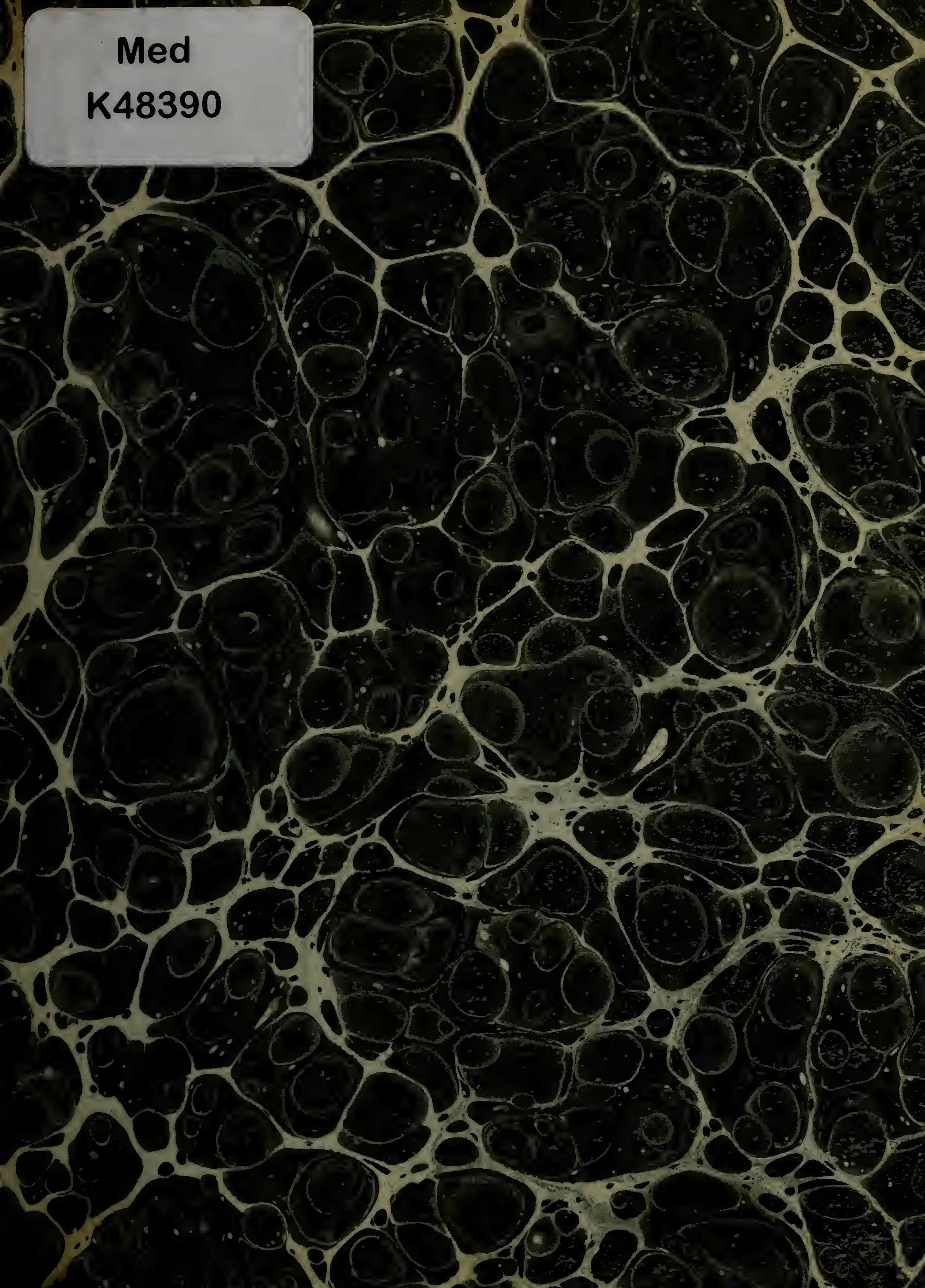

BIBLIOTHÈQUE DU DOCTEUR ANT. DANYAU.
PRUDENTER
AC
FORTITER


22101726664



Med
K48390

LA CROIX, Paul

L'ART
DE PROLONGER LA VIE
ET
DE CONSERVER LA SANTÉ.

PARIS. — IMPRIMÉ PAR PLON FRÈRES,
36, RUE DE VAUGIRARD.

LES SECRETS DE NOS PÈRES

RECUEILLIS PAR LE BIBLIOPHILE

L'ART

DE

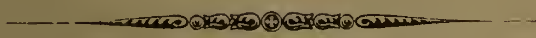
PROLONGER LA VIE

ET DE

CONSERVER LA SANTÉ,

D'APRÈS

HIPPOCRATE, GALIEN, CELSE, ARNAULT DE VILLENEUVE, PARACELSE, CORNARO, LESSIUS, DE L'ORME, LA FRAMBOISIÈRE, GRATAROLE, Mme FOUQUET, DU LAURENS, LÉMERY, BUCHAN, ARNOUL, ETC., ETC.



PARIS

SERÉ, ÉDITEUR, 5, RUE DU PONT-DE-LODI.

1852.


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

L'ART

DE

PROLONGER LA VIE.

PREMIÈRE PARTIE.

I.

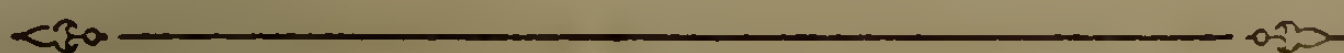
DOCTRINES DES ANCIENS SUR LA VIE.

Qu'est-ce que la *vie?* Quel est cet admirable ensemble de phénomènes qui de mille actions subsidiaires font une action principale; phénomènes solidaires les uns des autres, qui s'enchevêtrent dans un même tout, qui présentent un double courant de composition et de décomposition normales, commençant on ne sait quand et s'arrêtant on ne sait comment?

Pour expliquer les fonctions non moins cachées que multiples qu'on est convenu d'appeler la *vie*, les uns ont admis, dans leurs hypothèses, l'action de causes occultes ou surnaturelles; les autres, en les rejetant d'une manière absolue, ont tout attribué à l'action d'agents physiques facilement appréciables. Parmi les premiers,

viennent se placer les astrologues, les panthéistes, les spiritualistes, les animistes, les réalistes, les vitalistes et les ontologistes modernes; parmi les seconds, les physiciens, les chimistes, les solidistes. Pour ceux-là, existerait toujours une cause inconnue, cachée, inappréciable, mais réelle, agissant sur la matière organisée; cause qui prend le nom de *théion*, d'*énormon*, de *nature*, de *force médicatrice*, d'*âme*, d'*archée*, d'*esprit recteur*, de *force vitale*, *d'irritabilité*, d'*excitabilité*, d'*expansibilité*, etc.; les agents physiques demeureraient subordonnés à cette cause, et les phénomènes organiques ou fonctionnels en dépendraient immédiatement. Pour ceux-ci, au contraire, il n'y aurait qu'actions matérielles, liées à l'influence d'un agent primordial, régulateur, qu'on appela *éther*, *air*, *eau*, *chaleur*, *électricité*, *magnétisme*, etc. Plusieurs philosophes grecs adoptèrent la théorie des actions matérielles : la théorie des atomes enseignée d'abord par Leucippe, puis par Empédocle, Anaxagore, Démocrite, Héraclite, Epicure, n'est pas autre chose. On entrait ainsi dans la voie de l'expérimentation; et les vues ingénieuses d'Empédocle sur la chaleur sont admirables, eu égard au temps où elles furent imaginées, car le génie des anciens ne pouvait prendre pour guides nos méthodes d'analyse. Au moyen de la même théorie, Asclépiade de Bithynie, expliquant les altérations qu'amènent les diverses affections maladives, n'a pas de moindres droits qu'Empédocle à notre admiration, surtout quand après lui on voit quinze siècles se débattre sous les incroyables rêveries des métaphysiciens, des ontologistes et de tous les romanciers de la philosophie. Le divin Platon, et Aristote, l'oracle du moyen âge, sont cause de ces rêveries erronées. Leurs opinions métaphysiques, leurs hypothèses gratuites, sans fondement, sans portée, sans avenir, ont éloigné des recherches expérimentales les hommes studieux; et quand déjà l'aurore de la philosophie positive commençait à poindre, des esprits sérieux, tels que Haller, Bordeu, Barthez, Bichat, continuaient le règne intellectuel d'Aristote. Grâce aux travaux philosophiques de Bacon et de

Descartes, aux ingénieuses découvertes de Galilée, de Képler et de Newton; grâce surtout aux savants modernes, on a pénétré les vrais principes de la doctrine des atomes; on a vu s'enchaîner dans un même but, comme trois forces solidaires du même acte, les phénomènes astronomiques, physiques et chimiques; on en est arrivé à l'examen raisonnable, rationnel, des doctrines du vitalisme.



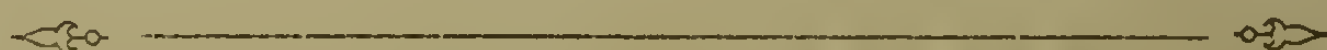
II.

PHÉNOMÈNES DE LA VIE CHEZ LES ÊTRES ORGANISÉS.

Deux ordres de molécules, les unes solides, les autres liquides; les unes élémentaires ou chimiques, les autres intégrantes, provenant de la combinaison des premières, constituent l'ensemble des êtres organisés. C'est entre ces deux ordres de molécules différentes, que s'opèrent, sous l'influence de causes ambiantes, les combinaisons intimes de la matière; que s'engendrent, que s'élaborent et se transforment les affinités électives qui président à la formation ainsi qu'au développement des êtres. Ce développement, cette nutrition, véritable organogénie prolongée, exige, pour le mélange des semences du mâle et de la femelle, certaines conditions de fluidité. La solidité ne vient qu'après. Elle résulte d'une combinaison plus intime entre les éléments organiques. Beaucoup d'animaux infusoires, les derniers de l'échelle, demeurent gélatineux, homogènes, transparents; les polypes, les radiaires, les vers, les annélides, les mollusques offrent des tissus mous, imbibés de liquide; mais à mesure

qu'on s'élève dans l'échelle des êtres, on rencontre des combinaisons de plus en plus heureuses entre la matière liquide et la matière solide.

Tous les êtres vivants présentent un mouvement de composition et de décomposition, d'attraction et de répulsion, d'agrégation et de désagrégation, dépendant de l'action continue des causes ambiantes, et, en vertu duquel mouvement, les molécules intégrantes des liquides se marient avec les molécules solides, pour constituer l'état normal qui fait la vie. Or, un semblable phénomène ne saurait se produire, chez les végétaux, sans l'action de trois agents, l'oxygène, le calorique, la lumière; chez les animaux, sans l'action du calorique et de l'oxygène.



III.

ACTION DU CALORIQUE DANS LA PRODUCTION DE LA VIE.

Chacun sait l'influence extraordinaire de la chaleur sur le développement des êtres. La variété des espèces végétales, la richesse de leurs formes, l'éclat de leur coloration, ne diminuent-ils pas à mesure qu'on s'avance des régions tropicales vers les régions polaires? N'en est-il pas de même des animaux? Et quand dans les mers du Sénégal et de la Guinée on trouve huit cents espèces de mollusques, ne sait-on pas qu'au contraire il n'en existe qu'une dizaine d'espèces au 80e degré de latitude? Privé de calorique, l'œuf fécondé n'offrirait jamais ces transformations successives, ces combinaisons mo-

léculaires, qui, de toute pièce, constituent l'agrégat organique, la trame élémentaire des vaisseaux, du système nerveux et des organes imparfaits du nouvel être. Sans l'action permanente de cet agent excitateur, la germination, la fécondation, ne pourraient s'effectuer; la séve s'arrêterait, les fluides tendraient à se concréter. C'est ce qui est arrivé dans le mémorable hiver de 1709, où tant d'arbres se sont brisés en éclats par l'effet d'une congélation soudaine succédant à la pluie; où tant d'individus, mal nourris, mal vêtus, ont été trouvés morts sur les routes.

N'allons donc pas attribuer à des propriétés vitales inconnues et décorées du nom d'*excitabilité*, d'*irritabilité*, etc., les mouvements moléculaires qui s'observent dans les végétaux et dans les animaux vivants. Ces mouvements sont dus au calorique, car vient-il à disparaître, aussitôt les particules intégrantes des liquides et des solides présentent une tendance d'agrégation intime; aussitôt leur mobilité et leur existence organique cessent. Ce que nous disons de la chaleur s'appliquerait également à l'électricité, qui n'en est peut-être qu'une manifestation.



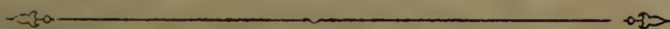
IV.

PHÉNOMÈNES DE L'OXYGÉNATION ET DE LA CROISSANCE.

Dans l'existence embryonnaire du fœtus, appelée par les physiologistes *embryogénie*, les organes demeurent longtemps imparfaits. Ils présentent certaines parties distinctes qui ne se réunissent et ne

se consolident qu'à la longue. Des naturalistes célèbres, parmi lesquels Geoffroy Saint-Hilaire, Serres, Edwards, etc., en ont recherché la cause et tâché d'en déterminer les lois, qui semblent ressortir des lois mêmes de l'affinité ; car, pour qu'il y ait entre les corps intussusception, il faut au préalable qu'entre leurs molécules ou leurs fibres il y ait homogénéité, et cela ne s'observe pas seulement dans les corps organisés, mais encore dans les corps inorganiques. L'agrégation successive des molécules qui constituent le nouvel être forme ses organes rudimentaires; l'agrégation simultanée de ces particules explique la coalition des tissus similaires et des diverses fonctions des organes. Or, pour concevoir ces deux phénomènes, on doit admettre que les particules sont formées d'atomes hétérogènes dont le nombre et l'association diffèrent dans chacune d'elles, et qu'elles s'unissent lorsque des atomes d'une nature différente se trouvent en rapport. La chaleur, l'électricité, doivent exercer nécessairement une puissante influence sur la manifestation d'un phénomène de cette nature.

L'étude des mouvements vitaux, après la naissance, nous montre encore les rapports des actions organiques et des actions chimiques. En étudiant les fonctions, on reconnaîtra facilement une série d'actions et de combinaisons moléculaires, entretenues sans cesse par des agents physiques : la digestion, la respiration, la circulation, la nutrition, l'absorption, l'exhalation, les sécrétions, la génération, l'innervation même, présentent ce double phénomène. Soustrayez à ces actions et combinaisons successives l'influence instantanée de l'oxygène, et vous les verrez cesser : plus d'oxygénation dans les poumons, plus de chaleur possible, plus d'affinités organiques possibles, plus d'autre empire que celui de la mort sur la vie.



V.

PHÉNOMÈNES DE L'ÉLECTRICITÉ.

Le développement d'une certaine électricité semble être une des conséquences naturelles et immédiates de l'oxygénation. Si les galvanomètres les plus sensibles ne peuvent recueillir l'électricité au moment de sa formation, il faut attribuer ces résultats négatifs, dit le docteur Fourcault, à l'organisation moléculaire du système nerveux et des autres tissus. Entre chaque globule s'opère instantanément une série de compositions et de décompositions produisant des courants calorifiques. Dans les animaux à sang chaud, même chez l'homme, ces courants se manifestent au multiplicateur, pendant la contraction des muscles; ils diminuent sensiblement d'intensité, pendant la paralysie, les névralgies violentes, la compression, la ligature ou la section des nerfs. Les parties qu'ils animent ont dès lors une tendance manifeste au refroidissement. Le cerveau semble l'agent principal du mouvement électrique qui se manifeste dans le corps de l'homme et des animaux. En effet, chez les poissons électriques, le quatrième lobe du cerveau et les nerfs qui en proviennent perdent-ils leur vitalité, ces animaux ne peuvent plus communiquer de commotions. Les lampyres produisent une lumière phosphorescente soumise à la volonté de ces animaux; elle disparaît dans le vide, lorsqu'ils ne peuvent recevoir l'action excitatrice de la chaleur, de la lumière, de l'électricité, ou lorsque la tête a été

enlevée. Nous avons connu un jeune homme qui, par le frottement de ses mains l'une contre l'autre, y développait un foyer d'électricité telle qu'en présentant l'extrémité d'un de ses doigts à la paume de l'une des deux mains, il en soutirait avec bruit une étincelle électrique. Eh bien! à la suite d'une affection cérébrale, cette propriété est demeurée plusieurs mois suspendue. Le fluide électrique se développe donc, avec ses propriétés caractéristiques, sous l'influence de l'action du cerveau; mais un rapport incontestable existe entre cet agent suprême d'excitation et l'action nerveuse, entre les phénomènes vitaux et les phénomènes physiques : ainsi, l'électricité semble avoir été placée par le Créateur entre les deux agents de la vie, entre l'agent inconnu et l'agent matériel, comme pour servir de lien secret de l'un à l'autre.



VI.

DURÉE ET PÉRIODES DE LA VIE.

Divers naturalistes ont examiné les probabilités de la vie humaine et tâché de rapporter ses phases à certains principes plus ou moins variables ; mais tous ont envisagé la question sous un point de vue matériel, sans l'examiner d'une manière philosophique, sans apprécier les lois générales auxquelles obéissent les phénomènes successifs du développement et de la décroissance des êtres. On ne saurait cependant admettre que la durée de la vie ne puisse être déterminée aujourd'hui par des calculs rationnels.

Les uns, avec Linnée, divisent l'existence en quatre périodes

inégales; les autres, avec Daignan, la partagent en périodes septenaires. Ces deux systèmes sont également erronés, car il ne peut y avoir que trois époques bien tranchées dans la vie de tous les êtres, une période d'accroissement ou de jeunesse, une période de force ou de virilité, et une période de décroissement ou de vieillesse. Toutefois, il y a encore loin de là à la détermination précise de la durée de l'existence. Mais, en résumant les faits d'une manière purement spéculative, on est bientôt conduit à reconnaître que la période de force doit être plus prolongée que chacune des deux autres prises ensemble, parce que les périodes d'accroissement et de décroissement sont deux périodes de faiblesse, distinguées seulement par une progression ascendante dans la jeunesse, et par une progression descendante dans la vieillesse. Or, si la faiblesse l'avait emporté sur la force, la Nature eût mal ordonné son ouvrage, la vie de l'homme et celle de toute l'espèce n'eussent pas manqué de cesser avant le terme voulu pour la reproduction. Incapables de pourvoir à leurs besoins, nos vieillards périraient dans la plus affreuse misère, et la loi barbare de Lycurgue, qui ordonnait de tuer les enfants mal conformés, serait alors la loi de la nature.

La période de l'âge mûr devra donc être plus étendue que les deux périodes de la jeunesse et de la vieillesse prises ensemble. Reste à déterminer la proportion exacte qu'ont entre elles les périodes de force et de faiblesse, ainsi que la durée respective de chacune d'elles. Prenons 81 ans, chiffre reconnu exact pour la durée moyenne des plus grandes longévités : il s'agit de répartir ces 81 années entre la période de force et les périodes de faiblesse, de telle sorte que la première période l'emporte numériquement sur les deux autres. Pour que la répartition soit juste et conforme à la nature, il faut appuyer le calcul par des faits concluants. Or, la nature même semble s'y prêter et mettre de la rondeur jusque dans les nombres qu'elle emploie. 81 ans représentent la somme des trois périodes de la vie, savoir : deux périodes de faiblesse et une pé-

riode de force. Quel est le véritable facteur de 81 ? C'est 9, qui en est la racine carrée. La durée de la vie se trouve donc divisée en 9 sections de 9 années, dont la distribution aux trois périodes d'accroissement, de force et de décroissance, doit nous donner la durée précise de chacune d'elles. Mais la part de la période de force devant être plus grande que celle totale des périodes d'accroissement et de décroissement, la meilleure distribution qui puisse-être faite de ces 9 sections doit consister à en donner 5 à la période de force et 4 aux périodes de faiblesse. Appliquant ce calcul aux faits, et prenant deux sections de 9 années pour la faiblesse ascendante, nous aurons une jeunesse de 18 ans ; prenant 5 sections de 9 années pour la période virile, nous aurons 45 années ; et il restera 2 sections de 9 années pour la période de décroissance. La force de la vie sera conséquemment à la faiblesse comme 5 est à 4.

Les auteurs du moyen âge approchaient de la vérité, car La Framboisière, qui les résume, s'exprime ainsi :

« C'est une chose asseurée que l'homme, jaçoit qu'il fasse tout ce qui est requis pour conserver son tempérament naturel, ne peut toutesfois demeurer toujours en un mesme estat sans recevoir alteration. Car il est premièrement chaud et humide de nature, mais avec le temps la chaleur et humeur radicale diminue si fort, qu'il devient enfin froid et sec. Tellement qu'on apperçoit manifestement par intervalles d'années le corps de soy-mesme changer de complexion.

» Les medecins, ayans esgard aux plus sensibles et apparens changemens, ont divisé toute la vie humaine en plusieurs parties, qu'ils ont appellé *âges*. Et d'autant que l'homme, durant le cours naturel de sa vie, endure cinq mutations remarquables en son tempérament, ils ont distingué autant d'aages, qui sont l'enfance, l'adolescence, la jeunesse, l'aage moyen et la vieillesse, que plusieurs ont mesuré par septenaires, pource que nature, de sept ans en sept ans, a coustume de remuer mesnage. »

(La Framboisière. *Le Gouvernement,* p. 117 des Œuvres complètes.)

Nous demandons à La Framboisière la permission de réduire à trois âges principaux les cinq âges de l'homme.

Premier âge, de 0 *à* 18 *ans.* — La première section de cette période appartient à l'enfance; la seconde section, à l'adolescence. C'est essentiellement une période d'accroissement. L'enfant ayant besoin de se nourrir, non-seulement pour réparer les pertes occasionnées par l'usage de la vie, mais encore pour fournir au développement de toutes ses parties, les fonctions nutritives jouissent alors de leur plus grande activité. A sept ans, l'enfant n'a pas encore atteint une maturité telle que les hochets puérils ne lui plaisent plus; ce n'est qu'à neuf ans qu'il imagine quelque chose de mieux qu'un cheval de carton ou qu'une poupée. Dans cette première époque, les parties qui manquaient à l'enfant pour sa conservation individuelle se sont développées; le système osseux s'est affermi; les mâchoires se sont garnies de dents solides qui ne finissent de pousser que vers la fin de la neuvième année, époque à laquelle deux nouvelles molaires se joignent à celles qui existaient déjà et complètent ainsi le nombre des dents, qui est de vingt-huit. De 9 ans à 18, l'accroissement se continue; il se manifeste principalement dans la vie de relation, dont l'activité devient alors égale à celle de la vie de nutrition; dans cet espace de temps, l'adolescent acquiert tout ce qui lui manque pour devenir véritablement homme; la puberté se manifeste; le menton se couvre d'un léger duvet; le corps prend de la force et de la vigueur; la voix gagne du timbre et de la sonorité.

Deuxième âge, de 18 *à* 63 *ans.* — Les temps de la première faiblesse sont écoulés; l'homme se suffit maintenant; tout accroissement tourne désormais au profit de la force, soit physique, soit morale. Cet accroissement de la force a lieu jusqu'à 40 ans et demi, époque de la moitié de la durée de la vie. Dans la première section de cette période, qui s'écoule depuis 18 ans jusqu'à 27 ans, l'homme devient nubile et atteint la plénitude de sa force génératrice, le zénith de la vie sexuelle. L'exercice vraiment actif de cette force gé-

nératrice peut se mesurer par la longueur de la section elle-même, qui finit à 36 ans, époque où l'homme jouit de sa vigueur la plus prononcée, du développement entier que son organisation comporte, soit au physique, soit au moral. L'anatomie vient appuyer ici la spéculation du calcul. Selon Gall, le cerveau croît jusqu'à 40 ans. Alors, les changements qui peuvent s'opérer dans cet organe ne sont point sensibles; mais après la 45e année, à mesure qu'on avance en âge, l'ensemble du système nerveux diminue graduellement; le cerveau s'amaigrit, se rapetisse, et ses circonvolutions sont moins rapprochées. A 40 ans, on atteint le terme de la force ascendante; on subit déjà les lois de l'affaiblissement, très-lent, il est vrai, mais réel, et d'autant mieux marqué qu'on approche davantage du moment fatal. C'est une loi assez semblable à celle de la chute des corps. Dans la période de force, entre 36 et 45 ans, l'homme conçoit, imagine, exécute tout ce qu'il peut faire de grand : sa vigueur et son énergie le mettent à même de féconder les projets que lui a suggérés son imagination. Plus tard, s'il arrive que ses facultés intellectuelles soient encore intactes, ses facultés physiques le seconderont médiocrement. S'il veut se ménager d'honorables loisirs, qu'il se hâte donc de mettre à profit ce temps heureux où son travail sera productif, où il recueillera le fruit de ses sueurs. Parvenu à la 54e année, qui ouvre la dernière section de la force décroissante, l'homme manifeste dans ses goûts le besoin qu'il a du repos; ennemi des innovations, tout ce qui marque, tout ce qui détermine un changement, lui déplaît. Sans être vieux, il ne jouit plus entièrement des prérogatives de l'âge viril. Son appétit diminue, sa circulation se ralentit, ses organes de locomotion perdent en vigueur ce qu'ils gagnent en tissu graisseux, ses sensations deviennent moins vives, sa sécrétion spermatique s'appauvrit : s'il veut faire une retraite honorable, qu'il renonce lui-même à l'amour, sinon il sera bientôt hors d'état de lui rester fidèle.

Troisième âge, de 63 *à* 81 *ans.* — Le temps de la faiblesse crois-

sante est arrivé; une pente rapide, irrésistible, entraîne l'homme vers la tombe. La faculté reproductrice est abolie; les forces diminuent en raison de la détérioration des organes, de l'affaiblissement de la pensée et de l'imperfection des diverses fonctions de l'économie. Peu à peu, le corps perd sa rectitude, la peau devient molle, flasque, ridée; la physionomie se décompose; à peine retrouve-t-on sur le visage du vieillard les principaux traits de sa jeunesse. Le front, devenu chauve, acquiert en étendue, en hauteur, ce que perd la face dans la même dimension, par suite du rapprochement des mâchoires résultant de la chute ou de l'usure des dents. Bientôt les organes digestifs refusent leur concours; les battements du cœur deviennent irréguliers, ou plus rapides, ou plus lents; le sang devient plus séreux ou chargé d'un excès de fibrine, et présente moins d'oxygénation; les sens perdent de leur impressionnabilité, et, depuis l'âge de 70 à 72 ans, le vieillard ne compte guère ses années, qu'en constatant la perte successive de quelque faculté, soit physique, soit morale. Après 81 ans, le vieillard est décrépit; il n'a plus de la vie que les infirmités, dont le nombre et le poids augmentent de jour en jour; à peine s'il existe encore quelque ancien témoin de ses succès juvéniles; il ne fait plus un pas sans porter de tristes regards sur la tombe d'un ami, d'un parent, d'un bienfaiteur. La mort, dans une semblable position, peut-elle être un mal? Ne devient-elle pas, au contraire, le terme nécessaire et normal de l'existence?

Nos pères pensaient à peu près comme nous : ils ont fort bien tracé les phénomènes de décroissance; ils ne s'éloignent de la science moderne que par le mode d'interprétation des phénomènes. On sera curieux de les entendre et de comparer leur théorie à la théorie actuelle :

« Comme la vieillesse est plus esloignée des principes de nostre génération, aussi est-elle non-seulement plus froide, mais aussi plus sèche que l'aage précédent, pour la consomption plus grande de l'humeur native. Car la maigreur, les rides, la dureté des nerfs et

de la peau, la roideur des jointures, monstrent assez que les parties du corps sont plus sèches en vieillesse qu'aux autres aages. Toutesfois, par faute de chaleur naturelle, les vieillards font un grand amas d'excrémens phlegmatics. De là vient qu'on leur voit ordinairement les yeux larmoyans, le nez découler toujours, et la bouche pleine d'eaux, qu'ils ne font que cracher et tousser. Tellement qu'encore qu'ils soient secs par faute d'humeur radicale, ils sont néantmoins humides par réplétion d'une humidité superflue. A raison de quoy plusieurs maintiennent que la vieillesse est froide et humide, et la comparent à l'hyver. Galien distingue la vieillesse en trois degrés. Ceux qui ont atteint le premier sont appellez en grec ἀμογέροντες, pource qu'ils ont encore la queüe verte, et sont encore vertueux pour vaquer aux affaires publiques. Les seconds n'ont plus la force de ce faire, et ne demandent plus qu'un lict mol, et une profonde escuelle; et les derniers, que la fosse : car en l'extrême vieillesse, qu'on nomme décrépite (comme dit le Prophète royal), il n'y a plus que douleur et langueur, toutes les actions et du corps et de l'âme sont affoiblies, les sentimens sont hébétés, la mémoire se perd, le jugement défaut : ils redeviennent en enfance.

» Ceste dernière vieillesse est escrite dans le douzième chapitre de l'Ecclésiaste, avec une si belle allégorie qu'il ne se peut rien voir au monde de si excellent. C'est aussi le plus grand philosophe et le plus grand naturaliste qui fut jamais, qui s'en est meslé. C'est ce sage Salomon qui a autresfois cogneu tous les secrets de la nature. « Aye souvenance, dit-il, de ton créateur ès jours de ta jeunesse, avant que le soleil, les estoiles, la lumière s'obcurcissent, et que les nuës tournent après la pluye. Car, lors les gardes de la maison trembleront, et se courberont les hommes forts, et cesseront les machelières, et seront obscurcis les voyants par les fenestres, les portes seront fermées par dehors, à cause de l'abbaissement de la voix de la meule : et se lèvera à la voix de l'oyseau : et seront humiliées toutes les filles chanteresses : l'amandier florira, et sauterelle sera

engraissée, le capprier sera flestry, avant que la chaîne d'argent s'alonge, l'aiguière d'or se rompe, et soit cassée la cruche à la fontaine, et que la roüe soit brisée sur la citerne, et que la poudre retourne en terre comme elle y a esté, et que l'esprit s'en aille à Dieu. »

Cette parabole a été expliquée par Du Laurens, de la manière suivante :

« En la vieillesse decrepite, *le soleil et les estoiles s'obscurcissent,* ce sont les yeux qui perdent leur lumière. *Les nues se tournent apres la pluye*, c'est-à-dire, après qu'ils ont longtemps pleuré, il leur passe devant les yeux comme des nues qui sont les grosses vapeurs qui s'espaississent. *Les gardes de la maison tremblent*, ce sont les bras et les mains qui ont esté donnés à l'homme pour la deffence de tout le corps. *Les hommes forts se plient*, c'est-à-dire les jambes, qui sont les colonnes, sur lesquelles tout le bastiment est appuyé. *Les maschelières cessent*, c'est-à-dire les dents qui nous servent à moudre et macher la viande. *Les voyants s'obscurcissent par les fenestres,* ce sont les yeux qui se couvrent souvent d'une cataracte qui ferme la prunelle, qu'on appelle fenestre de l'œil. *Les portes se ferment par dehors à cause de l'abbaissement de la meule :* ce sont les maschoires qui ne se peuvent ouvrir pour manger, ou les canaux de la viande qui *s'estressissent. Ils se lèvent à la voix de l'oiseau* , c'est-à-dire , ne peuvent dormir et sont tousjours esveillez au chant du coq. *Toutes les filles chanteresses sont humiliées,* c'est la voix qui leur defaut. *L'amande fleurit*, c'est la teste qui devient toute blanche. *La sauterelle s'engraisse*, ce sont les jambes qui deviennent enflées. *Le capprier se flestrit*, c'est-à-dire leur appetit se perd; car les cappres ont propriété d'exciter l'appetit. *La chaîne d'argent s'allonge ;* c'est ceste belle moëlle dorsale qui va le long de l'espine, laquelle se lasche et se courbe, et leur fait fleschir le dos. *L'aiguière d'or se rompt,* c'est le cœur, qui contenoit comme un vaisseau le sang artificiel et l'esprit vital, qui sont aucunement jaunes et dorez; qui cesse de

se mouvoir, et qui n'en peut plus contenir comme s'il estoit rompu. *La cruche se casse à la fontaine*, c'est ceste grosse veine cave, qui ne peut plus puiser de sang au foye, qui est le commun magazin, et la fontaine qui arrouse tout le corps, de sorte qu'il ne sert non plus qu'une cruche cassée. *La roüe se brise sur la citerne*, ce sont les reins et la vessie qui sont tous laschez, et ne peuvent plus contenir l'urine. Lorsque tout cela arrive, *la poudre*, c'est-à-dire le corps qui est matériel, *retourne en terre*, et l'esprit qui est venu d'en haut retourne à Dieu. »

« Je ne veux pas, fait observer très-judicieusement La Framboisière, qu'on s'arreste tellement au nombre des années, que d'iceluy dépende du tout la jeunesse et la vieillesse. Il se faut plustost regler au temperament. Car tout homme qui sera froid et sec, je l'appelleray vieil. Il y a beaucoup de vieillards à quarante ans, et une infinité de jeunes à soixante. Il y a des complexions qui vieillissent plustost, et les autres plus tard. Les sanguins vieillissent fort tard, parce qu'ils ont beaucoup de chaleur et d'humidité. Les melancholiques, qui sont froids et secs, vieillissent plustost. Pour le regard des sexes, le feminin vieillit tousjours plustost que le masculin. »



VII

APPRÉCIATION MORALE DE LA VIE PAR LES ANCIENS.

Une longue vie a toujours été considérée comme un présent du ciel. Du texte des Livres saints, il résulte que, dès le temps des pa-

triarches, plus l'existence des parents dépassait les limites ordinaires de l'existence, plus leurs enfants devaient se regarder comme favorisés et bénis par le Très-Haut. Les auteurs païens, Platon, Aristote, Cicéron, Sénèque, etc., ont envisagé la vieillesse sous le même point de vue; et, dans la Grèce, dans l'empire romain et dans les Gaules encore barbares, rien n'égalait le respect dont les vieillards étaient entourés. Pour tous, vieillesse devenait synonyme de sagesse; et des cheveux blancs élevaient insensiblement l'homme aux conseils de la nation, où il venait s'asseoir sans autres titres que ceux d'une longue expérience. Dans les premiers âges du monde et parmi tous les peuples primitifs, il n'y avait d'autre magistrature, que celle de la vieillesse; vieillesse ordinairement longue, exempte d'infirmités, et qui témoignait de la régularité de l'existence.



VIII.

LONGÉVITÉ CHEZ LES ANCIENS.

A mesure que les siècles ont marché, que la vie est devenue moins simple, et que les passions humaines ont pris leur essor, la longueur de la vie a diminué. La Genèse présente cette décroissance d'une manière bien nette, et tous les auteurs les plus anciens semblent d'accord avec la Genèse, sinon relativement aux mêmes individualités, du moins relativement au même principe.

Après Mathusalem, fils d'Énoch, mort à 969 ans, et qui fut le héros des macrobites ou macrobiens (c'est-à-dire ceux qui ont dépassé le terme ordinaire de la vie), apparaissent Jared, fils de Malaléel, mort à 962 ans; Noé, fils de Lamech, mort à 950 ans; Adam, père du genre humain, mort à 930 ans; Seth, fils d'Adam, mort à 912 ans; Caïnan, fils d'Énos, mort à 910 ans; Énos, fils de Seth, mort à 905 ans; Malaléel, fils de Caïnan, mort à 895 ans; Lamech, père de Noé, mort à 777 ans; Sem, fils de Noé, mort à 600 ans; Héber, père de Phaleg, mort à 464 ans; Salé, fils d'Arphaxad, mort à 433 ans; Arphaxad, fils de Sem, mort à 338 ans; Hénoch, enlevé à la terre, sans avoir cessé de vivre, âgé de 365 ans, etc.

Nous ne discuterons point ces chiffres. Nous ferons cependant observer que la plupart d'entre eux ont été contestés. Ils réunissent toutefois, en leur faveur, des probabilités bien autrement imposantes que celles sur lesquelles se fonde la longévité de Tirésias, qui, selon les poëtes tragiques, aurait vécu six siècles, privilége qu'il devait sans doute à la pureté de ses mœurs, dit Lucien. Après Tirésias, l'exemple de macrobie le plus remarquable dont fassent mention les auteurs profanes est l'Illyrien Dandon, décédé trente-sept années avant la venue de Jésus-Christ, et qui, si l'on en croit Alexandre Cornélius, cité par Valère-Maxime et par Pline, atteignit sans infirmités l'âge de 500 ans. La Sibylle de Samos, que saint Augustin croyait contemporaine de Numa, second roi de Rome, passait aussi pour avoir eu cinq siècles d'existence. Damasthès affirme qu'un certain Litorius d'Étolie, doué d'une taille et d'une force extraordinaires, n'avait pas vécu moins de trois siècles, lorsqu'il mourut l'an 400 avant notre ère; Éphorus prétend que certains rois ou chefs des Arcades ont vécu aussi 300 ans, et Phlégon veut que la Sibylle Érythrée ait vécu dix âges, c'est-à-dire mille ans. Une fois sur la route des conjectures, on va loin, et l'imagination crée facilement des mondes que l'imagination seule

est à même de peupler. Tels seraient ces *Macroseiriens*, admis par Apollonius le Grammairien, admis ensuite par Phlégon, qui auraient joui d'une longévité de cinq mille années, et dont la taille gigantesque aurait dépassé cent coudées. Samson, Briarée, Hercule, etc., seraient de véritables Lilliputiens à côté de ces géants-là; et, pour trouver aux patriarches de la Bible une attitude digne d'eux, il faut qu'un rêveur du siècle dernier soit venu leur donner une taille en harmonie avec leur âge.

A mesure que les temps anciens se rapprochent de nous, les exemples de grande longévité deviennent beaucoup plus rares et plus compréhensibles. Après Réhu, fils de Phaleg, et Phaleg, fils d'Héber, qui vivent chacun 239 ans; après Sarug, fils de Réhu, qui mourut à 230 ans, dix-neuf siècles et demi avant notre ère, nous ne rencontrons plus dans la Bible que peu d'exemples de vies bi-centenaires. Ainsi, le saint homme Job, si cruellement éprouvé du ciel, vécut encore cent quarante années après sa guérison, comblé de biens et de félicité, et mourut âgé de 217 ans. Abraham et son fils Isaac vécurent moins de deux siècles; Jacob, fils d'Isaac, mourut âgé de 147 ans; et, jusqu'à Moïse, tous les autres patriarches n'ont pas même atteint 140 années. Moïse s'endormit du sommeil de paix sur la montagne de Nébo, 1447 ans avant la venue de Jésus-Christ, encore jeune relativement à ses ancêtres, puisqu'il n'avait que 120 ans; et après lui, la vie humaine semble encore avoir décliné; de sorte que l'âge attribué à Nestor, roi de Pyle en Arcadie, qui, selon Homère, tripla l'existence ordinaire d'un homme, semblerait tout à fait exceptionnelle. Il en serait de même de Cinyras, roi de Chypre, s'il a vécu 160 ans, comme le croit Anacréon, cité par Pline.



IX.

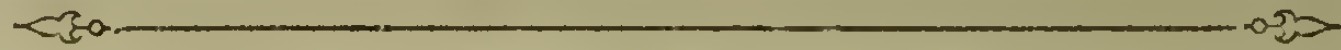
RECHERCHES DES AUTEURS ANCIENS SUR LA LONGÉVITÉ.

Il n'est pas étonnant qu'à toutes les époques, les philosophes et les historiens, se préoccupant de l'existence matérielle, aient tâché d'établir en quelles conditions il convenait d'être pour vivre le plus longtemps et le plus heureusement possible. La difficulté des voyages, le peu de connaissances qu'on avait en géographie, en histoire naturelle, rendaient ces notions très-vagues, très-incertaines, souvent contradictoires. Les auteurs s'accordent néanmoins sur certains points, et presque tous ramènent à des principes invariables d'hygiène les conditions de longévité propres à quelques peuples privilégiés ou seulement à quelques familles. Laissons de côté la Genèse, pour ne nous occuper que des écrivains profanes, grecs et gaulois.

Hérodote prétend que les Éthiopiens atteignaient généralement l'âge de cent vingt années; il en était de même de certains peuples indiens, dont parle Valère-Maxime d'après l'historien Ctésias. Lucien et Pomponius Méla affirment que les habitants du mont Athos vivaient deux fois plus que les autres peuples de la terre. Lucien fait même aller leur existence jusqu'à cent trente années. Elien, moins libéral à leur égard, dit seulement qu'au mont Athos on vivait plus qu'ailleurs. Cette opinion, généralement admise, fit répondre par Platon aux médecins qui lui conseillaient de chercher un refuge contre la

contagion dont la Grèce était menacée : « Qu'il n'irait pas même au mont Athos, dans l'espérance d'y vivre plus longtemps que les autres. » Le mont Tmolus, en Lydie, partageait avec le mont Athos le privilége de fortifier et d'allonger l'existence. C'est du moins ce qu'en disait Mucianus, cité par Pline. Onésicrite OEstypaléen, c'est-à-dire natif d'OEstypalea, ville de l'île d'Egée, historien et philosophe envoyé par Alexandre-le-Grand dans les Indes, et qui y avait conversé avec les brahmanes, rapporte que sous la zone torride il y a des peuples, hauts de sept pieds, qui vivent cent trente années sans vieillir. Ctésias raconte que les Pandores, peuplade indienne, qui habitait le long de certaines vallées fertiles, vivaient jusqu'à 200 ans; et Pline l'Ancien, renchérissant sur ce fait incroyable qu'il rapporte, ajoute que les cheveux des Pandores, blancs dans leur jeunesse, deviennent noirs en vieillissant. Hellanicus et Damasthès, cités par Valère-Maxime, affirment que, parmi les Epiens, peuple d'Etolie, on rencontrait des bi-centenaires. Cependant, malgré de tels exemples et d'aussi respectables autorités, l'opinion des philosophes qui avaient le plus de consistance était que la vie humaine ne se prolongeait guère au delà d'un siècle. L'Ecclésiaste a dit : « Le nombre des jours de l'homme est de cent ans au plus, et ces » cent ans ne sont que comme une goutte d'eau de la mer ou un » grain de sable, tant est peu de chose la vie de l'homme comparée » avec l'éternité. » Sénèque semblait avoir lu les livres de Salomon, lorsqu'il écrivait ceci : « Vous voilà vieux; vous avez cent ans et » plus, mais ramenez toutes vos années au calcul, et jugez vous-» même combien peu vous avez vécu. Faites la somme des jours » que vous ont enlevés vos créanciers, vos maîtresses, vos clients, » les embarras du ménage, le soin de vos esclaves, les visites » de civilité; ajoutez-y les maladies que peut-être vous vous êtes » attirées, et vous vous trouverez beaucoup moins d'années que » vous n'en comptez. » Pour allonger l'existence au delà du terme ordinaire, Salluste conseille de vivre dans la postérité : *Et quoniam*

vita ipsa, quâ fruimur, brevis est, memoriam nostri quàm maxumè longam efficere... Mais Sulpice-Sévère, portant ses vues beaucoup plus haut, fait voir la distance qui sépare les doctrines païennes des doctrines que le christianisme inspire. « Ils ont cru, dit le Salluste chrétien, n'avoir à se perpétuer que dans la mémoire des » hommes; mais le devoir du chrétien consiste à chercher une vie » éternelle plutôt qu'une éternelle renommée; et de s'efforcer d'y » atteindre, non par de savants écrits, par des exploits militaires » ou par des travaux philosophiques, mais par une vie pieuse, » sainte et digne de la religion. *Ad solam hominum memoriam se perpetuandos crediderunt, cùm hominis officium sit perennem potiùs vitam, quam perennem memoriam quærere, non scribendo, aut pugnando, vel philosophando, sed piè, sanctè, religiosèque vivendo.*



X.

CENTENAIRES REMARQUABLES DANS L'ANTIQUITÉ.

Il deviendrait fort curieux, et ce ne serait pas d'une exécution impossible, à l'aide des recueils d'inscriptions de Grüter et de Muratori, d'établir quelle a été chez les anciens la mesure proportionnelle de longévité, calculée relativement aux professions. On verrait figurer en première ligne les gens occupés de travaux d'agriculture, puis les prêtres et les sages ou philosophes; puis, en général, les individus appartenant aux classes aisées de la société.

Philosophes. — Les sept sages de la Grèce, qui vivaient six siècles

avant notre ère, ont eu tous une longue existence. Cette vieillesse remarquable leur a-t-elle mérité le titre de sage, ou bien l'étude assidue qu'ils ont faite de la sagesse leur a-t-elle valu le privilége de vivre vieux? Question insoluble. Quoi qu'il en soit, Solon, Thalès, Pittacus, trois sages bien connus, ont vécu centenaires. C'était l'âge de Tobie, décédé vers la même époque à Ninive. A deux siècles plus rapprochés de nous, deux philosophes contemporains, Socrate et Xénophile de Chalcide, prolongent leur existence bien au delà des limites ordinaires : Xénophile meurt à Athènes, âgé de 105 ans, n'ayant jamais été malade; Socrate boit la ciguë, dans sa 106e année. A la même époque vivait Hippocrate, qu'on peut bien mettre au nombre des philosophes, des sages les plus illustres de la Grèce, et qui prolongea son existence jusqu'à 104 ans. Zénon le Chyprien, mort en 264 avant notre ère, avait vécu un siècle. Son disciple Cléanthe prolongea ses jours aussi loin, quoiqu'il eût passé une jeunesse des plus pénibles, tirant de l'eau pour gagner sa vie: désespéré d'une affection cancéreuse qui lui rongeait la face, il se fit mourir de faim. Le philosophe Démonax, originaire de l'île de Chypre, comme Cléanthe et Zénon, parvenu à l'âge d'un siècle, se laissa également mourir de faim, affectant un stoïcisme, imité depuis par Rabelais, si l'histoire des derniers moments du curé de Meudon n'est point apocryphe. *Le spectacle est achevé, on peut se retirer!* dit Démonax aux disciples qui l'entouraient, et bientôt il rendit l'esprit. Cette scène de la comédie humaine avait lieu cent vingt années avant l'ère actuelle.

Poëtes, gens de lettres, historiens, orateurs et savants. — Hésiode, poëte grec, contemporain d'Homère, mort à 130 ans, 1030 années avant J.-C.; Sophocle, mort à plus de 100 ans, 670 ans avant J.-C.; Epiménide, poëte de Gnosse, dans l'île de Crète, mort à 157 ans, 591 années avant J.-C.; Aristarque, littérateur, mort 160 années avant J.-C., ayant plus d'un siècle; l'historien Ctésibius, mort à 104 ans, 320 années avant J.-C.; l'orateur Isocrate, mort dans sa 100e

année, du chagrin que lui causa la perte de la bataille de Chéronée; l'historien Hiéronyme, mort à 104 ans, bien qu'il eût fait longtemps la guerre sous Antigonus-le-Borgne et reçu différentes blessures; Asclépiade, médecin de Pruse en Bithynie, mort d'une chute, à l'âge de 150; Antoine Castor, médecin célèbre, gendre du roi Déjotarus et contemporain d'Asclépiade; Terentius Varron, le plus savant des Romains; le grammairien Orbitius de Bénévent, etc., sont autant d'exemples d'étonnante longévité. On cite aussi le voyageur Xénophane, qui, sorti de sa patrie à 25 ans, parcourut le monde jusqu'à l'âge de 102 ans, et mourut vers le milieu du sixième siècle avant J.-C.

Monarques, *princes*, *hommes d'Etat*. — En tenant compte des dangers, des soucis de toute nature, qui entourent les hommes chargés de veiller aux destinées des peuples; en faisant la part des facilités qu'ils ont d'abuser de la vie, on devrait s'attendre à n'en remarquer aucun parmi les centenaires. Dieu a voulu, cependant, que de loin en loin apparût sur le trône un Nestor couronné. D'autre part, les peuples primitifs, nombrant les années de leurs souverains d'après leurs actes, leurs conquêtes, leurs institutions ou leurs bienfaits, ont toujours montré une tendance à vieillir les anciens chefs de dynastie, attribuant au même règne, au même homme, des choses qui appartenaient à plusieurs règnes différents, à une succession dynastique tout entière. Ainsi, l'on peut très-bien ne point admettre, malgré le témoignage de Xénophon dans son livre sur la vieillesse, qu'un roi de l'île des Locriens ait vécu 800 ans, et son père, 600 ans, gracieuseté de l'historien, dit Valère-Maxime, faite dans la crainte qu'on supposât que le père de ce monarque n'était pas dans ses bonnes grâces. Mais il n'y aurait rien d'impossible que Fo-hi, le fondateur de l'empire chinois, eût vécu 115 ans; que ses successeurs, Ximung, Hoamki, Yao, eussent prolongé leur existence jusqu'à 141 ans, 110 ans et 100 ans; qu'Apaphus-le-Grand, roi de Thèbes en Égypte, eût régné 100 ans; Phéops, roi de Memphis, 106 ans; que Cyrus ne fût mort qu'à 100 ans, du

chagrin que lui causaient les rébellions de son fils, et que Massinissa, roi de Numidie, décédé centenaire, eût régné soixante années après avoir mené la vie la plus active et la plus dure. Remarquez, au reste, que tous ces exemples de longévité chez les souverains ne concernent, généralement, que des législateurs fameux par leur sagesse, ou des guerriers dont le métier des armes avait fortifié le tempérament robuste.

Les annales romaines citent, parmi les hommes d'État centenaires, Appius Claudius, deux fois consul, dans le troisième siècle qui précéda notre ère; Marcus Caton, mort 150 ans avant Jésus-Christ; ainsi que les sénateurs Lucius Volusius Saturninus, Marcus Valérius Cervinus, et Marcus Perpenna, tous trois contemporains, vivant cinquante années avant le siècle d'Auguste. Cervinus et Perpenna avaient été consuls deux fois. Perpenna survécut à tous ceux de ses collègues qu'il nomma consuls.

Artistes dramatiques. — Du temps de Perpenna, vivaient aussi plusieurs artistes non moins remarquables par leur talent que par leur verte vieillesse : la comédienne Lucceia, qui jouait encore avec succès à l'âge de 100 ans; Galeria Copiola, dite Emboliaria, dont le début se fit à 14 ans, et qui, quatre-vingt-dix années après, l'an 9 avant Jésus-Christ, reparut sur la scène dans les jeux célébrés en l'honneur d'Auguste; Stéphanion, mort à 100 ans, et qui, ayant pris part aux jeux séculaires de cet empereur, parut également aux jeux séculaires de l'empereur Claude, soixante quatre années plus tard.

Enfin, beaucoup d'autres personnes, celles-ci recommandables sous le rapport de la naissance, celles-là sous le rapport de leur mérite, portèrent dignement, dans les premières années du règne d'Auguste, l'auréole des centenaires : telle nous citerons Térentia, femme de Cicéron, qui mourut à 103 ans.

Presque tous les illustres macrobites dont nous venons de faire la longue énumération, avaient conservé, jusqu'au terme de leur

existence, l'exercice normal de leurs facultés. Les auteurs anciens, notamment Valère-Maxime, nous ont initiés à quelques-uns des actes vraiment extraordinaires des vétérans de l'étude. Ainsi, on voyait Solon, déjà centenaire, s'imposer la tâche obligatoire d'apprendre chaque jour quelque chose de nouveau. Simonide, à 80 ans, professait l'art poétique devant de nombreux auditeurs, et luttait avec avantage contre les premiers poëtes de l'époque. Sophocle composa son *OEdipe* à cent ans; circonstance merveilleuse que Iophon, fils du poëte, ne voulut pas laisser ignorer, car il en fit graver le récit sur la tombe de son père. Théophraste, disciple de Leucippe, puis de Platon et d'Aristote, écrivait, à l'âge de 99 ans, le livre des *Caractères* qui le rendit immortel. A l'âge de 86 ans, Caton, qui apportait encore au gouvernement de la République toute la vigueur d'un jeune homme, fut accusé par ses ennemis d'avoir commis un crime capital. Lui-même plaida sa cause. Il le fit avec une telle lucidité d'idées, un tel enchaînement de pensées, avec une mémoire si fidèle, un choix d'expressions si heureux, et une voix tellement sonore, qu'au témoignage de Valère-Maxime, on l'eût pris pour un homme encore jeune. Dans les derniers temps de sa vie publique, il défendit l'Espagne contre Galba, orateur éloquent dont il ne redouta point l'habileté. Ses études de la langue grecque, des lettres latines, du droit civil, servaient de distractions à son grand âge. Livius Drusus, infirme, aveugle, et presque centenaire, continua d'écrire, d'enseigner les lois, défiant la nature et la fortune de le priver des jouissances de son esprit. A l'âge de 90 ans, Carnéade s'appliquait encore tellement à l'étude, qu'à table, absorbé par ses pensées, il oubliait de manger. Il fallait que Mélisse, sa concubine, lui mît les aliments à la bouche pour l'empêcher de mourir de faim. Quand il lui arrivait de disputer contre Chrysippe, il prenait de l'ellébore, afin d'avoir des idées plus nettes. Aussi, depuis Carnéade, l'ellébore a-t-il été conseillé aux gens de lettres, ainsi qu'aux orateurs.

Si quelques-uns de ces illustres vieillards, victimes de troubles civils, n'ont pu trouver dans la majesté de leur âge une égide contre les fureurs populaires; s'il en est qui ont traîné misérablement en exil leurs dernières années, ou qui les ont vu trancher par le fer ou le poison, il en est d'autres, tels que le savant Xénophile de Chalcide, mort à 105 ans, et Gorgias Léontin, mort à 107 ou 108 ans, qui ont savouré, jusqu'à leur dernière heure, toutes les jouissances de la vie. Aussi, Gorgias, rhéteur et orateur, précepteur d'Isocrate, répondait-il à ceux qui lui demandaient comment il se faisait que lui, si vieux, voulût encore rester dans le monde : *C'est parce que je n'ai aucun motif de me plaindre de la vieillesse.* On lui érigea à Delphes une statue d'or, et son disciple Isocrate, âgé déjà de 96 années, composa son panégyrique.

Théophraste, l'auteur des *Caractères,* mourut à 107 ans, se plaignant de l'extrême brièveté de la vie : il reprochait à la nature d'avoir accordé aux cerfs et aux corneilles une existence dont la longueur leur était inutile, puisqu'ils n'y gagnaient rien sous le rapport de l'intelligence; tandis que l'homme, arrêté dans sa carrière par une mort toujours prématurée, ne pouvait perfectionner ni les sciences ni les arts. Diogène Laërce affirme qu'au moment de mourir, Théophraste répondit à ses disciples qui lui demandaient s'il voulait leur faire quelque recommandation : « Mes chers élèves,
» la vie nous séduit; elle nous promet de grands plaisirs dans la
» possession de la gloire; mais à peine, hélas! commence-t-on
» d'exister, qu'il faut mourir. Souvent, rien n'est plus stérile que
» l'amour de la réputation. Sachez néanmoins borner vos désirs.
» Si vous négligez l'estime des hommes, vous vous épargnez à
» vous-même des peines considérables; mais aussi, il peut arri-
» ver qu'avec de la constance et du courage la gloire devienne
» votre récompense. Souvenez-vous seulement qu'il y a dans la vie
» beaucoup de choses inutiles; et qu'il en est peu qui mènent à
» une fin solide. Ce n'est point à moi de délibérer sur le parti que

» je dois prendre; il n'est plus temps; mais vous, qui devez me » survivre, vous ne sauriez peser trop mûrement vos actions. » Saint Jérôme parle de ce philosophe, et dit qu'il regrettait, en mourant, de sortir de la vie, quand il commençait à s'y conduire avec sagesse.



XI.

RECHERCHES STATISTIQUES SUR LA LONGÉVITÉ, AUX PREMIERS SIÈCLES DE L'ÈRE CHRÉTIENNE.

L'administration romaine, si prévoyante et si ménagère de l'existence des vieillards, qu'elle regardait comme les tuteurs naturels du peuple, fut occupée, dans le premier siècle de l'ère chrétienne, à relever, sur un registre spécial, les grandes longévités de l'empire ; à les comparer, de province à province, de ville à ville, sans doute pour en déduire les préceptes d'hygiène qu'une bonne magistrature ne devrait jamais négliger. Ce fut par suite de ces recherches intéressantes, qu'en l'année 27 de Jésus-Christ, sous le règne de Caligula, le sénat romain adressa des présents à trois hommes de la Pologne septentrionale qui avaient dépassé cent ans ; ce fut pour compléter les mêmes recherches, qu'en l'année 74, sous le règne de Vespasien, puis après, sous le règne de Titus, on dressa une statistique des centenaires. Il ne paraît pourtant pas qu'un travail aussi vaste ait été mené à bonne fin ailleurs que dans l'Italie centrale; du moins, pour cette partie de l'empire, les documents offrent-ils un degré de certitude assez satisfaisant. Il

en résulte que, sur une population d'à peu près trois millions d'habitants, cinquante-quatre individus dépassaient cent ans : à Parme, il y avait trois hommes âgés de 120 ans, et deux de 130 ans ; à Plaisance, un homme de 131 ans ; à Villejacium, quatre individus de 120 ans ; à Faenza, une femme, du nom de Tertulla, comptait 132 années ; à Bologne, vivait une femme de 135 ans ; à Rimini, une femme de 137 ans ; aux environs de Villejacium, près Plaisance, cinq centenaires, dont l'un avait 140 ans. Le père, le patriarche des macrobites d'Italie, Marcus Apponius, âgé de 150 ans, habitait la ville d'Arimini. Les autres étaient disséminés sur divers points. Parmi eux, on citait Antoine Castor, savant botaniste : « Nous voyons, disait Pline, ce vieillard âgé de cent ans, » qui n'avait aucune incommodité, qui avait conservé toute sa mé- » moire, et qui cultivait son jardin de plantes, avec une vigueur » que n'affaiblissait point une carrière aussi longue. » (Livre XV, chap. 2.)

Il n'y a pas d'apparence que, dans les siècles suivants, l'administration romaine, préoccupée de ses grandes guerres, de sa lutte incessante contre les barbares, ait pu continuer ses recherches statistiques. D'ailleurs, le mouvement des populations s'y opposait, car, à mesure que des colonies, que des légions *riparenses* s'éloignaient de la métropole, des populations esclaves ou légalement attirées par des concessions territoriales venaient les remplacer. On persista néanmoins, mais sans système suivi, à constater, soit sur le marbre, soit sur la pierre, soit sur les parchemins des principaux municipes, soit dans les livres des littérateurs, des historiens et des poëtes, les exemples frappants de longévité, afin d'asseoir, sur ces exemples, des théories de morale publique ou des conseils d'hygiène applicables aux individus. Tout le monde connaît cette épigramme de Martial (liv. X, n° 63) relative à une femme âgée de 200 ans, qui avait enterré les dix enfants qu'elle avait eus de son mari.

Parmi les personnages éminents qui, dans les premiers siècles

de l'ère chrétienne, ont poussé leur existence au delà des limites ordinaires, on cite le sénateur Pollion Romule, contemporain d'Auguste; le médecin Asclépiade de Bithynie, mort d'une chute à l'âge de 150 ans; saint Denis l'Aréopagite, martyrisé à Athènes dans sa 100ᵉ année; saint Simon Cléophas, second évêque de Jérusalem, crucifié en 106, à l'âge de 120 ans; le médecin Apollonius de Tyane, mort en 96, âgé de 130 ans; le célèbre Galien, mort à l'âge de 140 ans, en l'année 170; saint Polycarpe, disciple de saint Jean, mort brûlé vif en 167; saint Narcisse, successeur de saint Simon Cléophas sur le siége de Jérusalem, mort en 193, à l'âge de 166 ans; saint Paul ermite, chef des anachorètes, mort en 340, à 113 ans, malgré ses macérations et ses jeûnes; saint Antoine, le père des solitaires d'Égypte, mort le 17 janvier 356, âgé de 105 ans; saint Macaire, compagnon de saint Antoine, mort en 390, âgé de 110 ans; saint Epiphane, père et docteur de l'Eglise, évêque de Salamine, mort en 403, à l'âge de 115 ans; saint Acace, évêque de Bérée en Syrie, auteur ecclésiastique, mort en 434, au même âge que saint Epiphane, et enfin saint Siméon Stylite, mort en 460, plus que centenaire, malgré l'existence la plus dure, exposée aux intempéries des saisons, aux privations de toute nature, mais soutenue par une constitution robuste et une remarquable énergie de caractère.

Nous pourrions multiplier les citations. Toutes serviraient à nous convaincre qu'autrefois, comme aujourd'hui, dans les hautes sphères de la société, les meilleures chances de longévité ont été pour ceux qui avaient contracté de bonne heure des habitudes d'activité, de sobriété et d'oxygénation bien ménagée dans certaines circonstances atmosphériques.

XII.

MACROBITES MERVEILLEUX OU IMPOSTEURS.

Depuis le Juif-Errant, dont la curieuse légende a traversé le moyen âge comme lui-même est censé traverser les empires, jusqu'au comte de Saint-Germain qui se disait contemporain de François I[er], bien qu'il vécût encore sous Louis XVI, il y a eu beaucoup d'histoires de longévité, beaucoup de biographies macrobites propagées par d'adroits imposteurs et acceptées sans méfiance par le peuple, toujours ami du merveilleux. Telle est l'histoire de ce Jean-des-Temps, soldat de Charlemagne, qu'on assurait n'être mort qu'en 1136, à l'âge de 360 ans; tel ce contemporain du moine Roger Bacon, qui vivait depuis 900, par l'effet d'un préservatif dont lui seul possédait le secret; tel encore cet Artésius, philosophe connu du même Bacon, et qui se vantait d'avoir déjà vécu 1029 ans. Bacon semble y croire. (V. *De Error. medic.*) L'*Histoire générale des Voyages* (in-4°, VI, p. 342) parle d'un Indien, nommé Pung, mort en 1500, qui vivait depuis huit siècles et qui avait épousé soixante-douze femmes. Si l'on en croit d'autres livres, lorsqu'en l'année 1535 Cunha entra dans la ville de Diou, un vieillard âgé de 335 ans et son fils presque centenaire se présentèrent à lui. Le père avait vu se renouveler trois fois ses dents et sa barbe, qui trois fois était redevenue noire après avoir blanchi. Le vieillard demanda une roupie par jour, en disant au général portugais que le sultan Badour lui en allouait autant. Cunha lui en donna trois au lieu d'une, et le vieillard ne mourut,

dit le chroniqueur du pays, qu'environ un demi-siècle plus tard. (*Hist. des Indes*, par Maffei; *Journ. des Savants,* 1731, n° de févr., p. 86.) C'est du même vieillard que parle sans doute Lopez de Castanenda, vice-roi des Indes en 1536 : « On me présenta, dit-il, un vieillard de 340 ans, nommé *Hugo de Acunâ,* qui avait changé plusieurs fois de chevelure, épousé 70 femmes, et qui néanmoins portait très-bien le poids de ses années. » Un médecin lui ayant tâté le pouls le trouva vigoureux comme le pouls d'un jeune homme. Nicolas Consi, Vénitien, raconte qu'en l'année 1539, on amena, devant un pacha de l'armée turque, un autre Indien âgé de plus de 300 ans. Faria raconte que, parmi les pensionnaires du gouvernement espagnol, il se présenta un More de Bengale, qui, d'après des informations authentiques, se trouva âgé de 300 ans. Il avait deux fils, l'un âgé de 90 ans et l'autre de 120. Ses cheveux et ses dents s'étaient renouvelés cinq ou six fois. On ne lui aurait pas donné plus de 60 ans. Sa taille était médiocre et son embonpoint modéré. Il prétendait qu'un jour, vers la fin de son premier siècle, étant à la pêche au bord d'une rivière, il avait vu un homme à barbe grise, lié d'une ceinture au milieu du corps, les mains et les pieds percés de blessures, qui le pria de le transporter sur ses épaules à l'autre rive. Il lui rendit ce bon office; après quoi, l'étranger l'assura que, pour récompense de sa charité, il conserverait, jusqu'à ce qu'il le revît, la santé et les forces dont il jouissait alors. Après l'établissement des Portugais, la curiosité conduisit ce vieillard dans l'église des Franciscains. Son étonnement fut extrême d'y reconnaître, en entrant, son miraculeux étranger dans l'image de saint François. « Voilà, s'écria-t-il, celui que j'ai passé sur mes épaules il y a deux cents ans! » Bandur, roi de Cambaye, lui avait accordé une pension en faveur de son âge, et Cunha la lui conserva en faveur du miracle. Il vécut encore quatre-vingts ans, n'étant mort qu'en 1618, suivant le même écrivain. (*Hist. générale des Voyages,* par l'abbé Prévost, I, p. 136.)

En 1687, le 3 avril, d'après les *Etrennes historiques de Gissey*, passait à Venise un homme qui se disait âgé de 400 ans, et qui le prouvait par lettres authentiques. D'autres imposteurs ont réussi à surprendre de la même manière la crédulité publique, et Bérose, Cardan, Olaüs Magnus, Vivès, Alvarès, et Rampalle, dans son livre curieux intitulé *Le Monde ne va pas de mal en pis* (Paris, Courbé, 1641, 8°), présentent une galerie de portraits qui, bien qu'apocryphes ou chargés d'additions complaisantes, n'en ont pas moins quelque intérêt. Le fond du conte est ordinairement vrai, les détails accessoires sont seuls exagérés. On y trouve d'ailleurs la théorie de nos pères sur la durée de la vie de l'homme, théorie qu'ils n'ont point inventée sans fondement, car ils se sont servis des observations des voyageurs, pour tracer, d'après les différences de climat, les différences de longévité chez les peuples.



XIII.

IDÉES DE NOS PÈRES SUR LA LONGÉVITÉ DIFFÉRENTIELLE ENTRE LES PEUPLES.

C'est surtout depuis la fin du quinzième siècle, qu'ayant étudié, comparé les nations entre elles, des naturalistes ou des médecins observateurs sont venus apporter quelque lumière dans la statistique de la vie humaine. On s'accorda généralement à considérer les pays septentrionaux de l'Europe, le Brésil, quelques parties de l'Amérique méridionale et l'Inde, comme offrant d'heureuses conditions de longévité. Différents voyageurs affirmèrent que les Lapons

vivaient généralement un siècle; qu'ils mouraient plutôt de vieillesse que de maladie; qu'ils restaient vifs, allègres, et que leurs cheveux blanchissaient peu. On prétendit que les indigènes des îles de Féroé, au nord de l'Islande, avaient le même privilége de vivre centenaires. Les habitants des îles Hébrides parurent nantis du secret de leurs ancêtres, qui prolongeaient leurs jours à tel point, disent certains auteurs latins, qu'on en venait à sacrifier les plus âgés, comme inutiles, dès que ces macrobites avaient dépassé 150 ans. L'île de Jura, mise au rang des pays les plus sains du monde, devint donc l'asile, le réconfort des vieillards de la Grande-Bretagne. Les Portugais vantèrent l'extrême salubrité de l'île de Ceylan, ainsi que la longévité exceptionnelle de ses habitants. Guillaume Pison, qui avait exercé la médecine en 1643 dans la partie méridionale de l'Amérique, dit, en parlant des Brésiliens, qu'ils vivaient plus d'un siècle, presque tous exempts d'infirmités, toujours gais, toujours heureux, mais qu'ils dégénéraient, depuis leur contact avec les Européens. Rasilly, qui visita la même contrée au commencement du dix-septième siècle, désigne l'île de Maragnan, comme offrant surtout des conditions de salubrité et de nombreux exemples de longévité séculaire. Les Apalachites, peuple de la Floride, présentaient aussi, d'après le dire des voyageurs, beaucoup d'exemples de macrobie. On trouvait, parmi eux, des vieillards de 150 ans. Paulet, dans son *Histoire de la petite vérole,* prétend qu'il arrivait souvent de rencontrer des Hottentots plus que centenaires, lesquels n'avaient jamais ressenti d'indispositions même éphémères. Adanson, qui regardait les Groenlandais comme le peuple le plus sobre, le plus tempérant de tous les peuples du monde, affirmait qu'on voyait chez eux beaucoup de vieillards centenaires, qui, par leurs chants, animaient les danses de la jeunesse.



XIV.

CLIMATS ET PAYS RECONNUS AUJOURD'HUI COMME LES PLUS FAVORABLES A LA LONGÉVITÉ.

« Le climat de l'Inde, écrivait Voltaire dans son *Siècle de » Louis XIV*, est, sans contredit, le plus favorable à la nature hu- » maine. Il n'est pas rare d'y voir des vieillards de six-vingts ans. »

A côté du témoignage de cet éminent écrivain, que beaucoup d'observateurs anglais confirment, nous nous empressons de placer le témoignage des statisticiens allemands et français, en faveur du comté de Blanckenbourg, de la Lorraine, du Jura et des côtes de la Normandie, où le ciel semble avoir voulu ménager une compensation aux Septentrionaux européens qui ne peuvent aller jouir des bienfaits du climat indien. En 1698, Bigot de Montville, président à mortier au parlement de Normandie, avait reconnu, après des recherches très-bien conçues, que de toutes les villes de France Rouen était celle qui, proportions gardées, possédait le plus d'octogénaires et de centenaires. Vers le milieu du siècle dernier, ce privilége sembla devenir l'apanage de Boulogne-sur-Mer, qui le conserva près de cinquante années : cette ville fut nommée alors la patrie des vieillards. Effectivement, on conçoit qu'une règle de longévité ne saurait être constante : le desséchement d'un marais, l'abatis d'une grande forêt, la substitution de certaines cultures à d'anciennes cultures, peuvent déterminer, dans un rayon

fort étendu, des changements atmosphériques qui améliorent ou compromettent la vitalité des populations. La prédominance d'une industrie sur une autre industrie; le choix, pour la bâtisse, de tels matériaux plutôt que de tels autres; une modification soudaine dans des habitudes générales, apportent nécessairement des modifications profondes dans les conditions de longévité. Il faut aussi, pour cela comme pour toute chose, faire la part du hasard, qui vient souvent apporter ses exceptions aux règles tracées par les hommes. N'est-ce point le hasard qui, dans la ville de Gravelines, une des localités de France réputées autrefois les plus malsaines, a réuni en même temps, vers 1760, trois nonogénaires et une centenaire, décédée à 106 ou 107 ans? N'est-ce point également le hasard qui a voulu que les deux tiers des octogénaires ou centenaires de la Lorraine et du Jura appartinssent à des vallées étroites, à des localités enfoncées, humides, telles que Véselise, ou riveraines de la Meurthe et de la Seille?



XV.

LIMITE EXTRÊME DE LA VIE, DEPUIS LE COMMENCEMENT DE L'ÈRE CHRÉTIENNE.

Quelles que soient les allégations soutenues par des voyageurs trop crédules ou mal informés; quels que soient les témoignages fournis par des hommes dont la candeur et la bonne foi ne sauraient être suspectées, on ne doit assigner à la vie humaine pour limite pos-

sible que deux siècles. Sur mille centenaires dont j'ai formé le tableau, en m'appuyant de documents certains, appartenant tous au temps écoulé depuis le seizième siècle, c'est-à-dire au temps où des registres baptistaires ont été bien tenus, je trouve un homme décédé à 185 ans; un autre, à 167; un troisième, à 152 ans; cinq hommes de 140 à 150 ans; onze de 130 à 140 ans; treize de 120 à 130 ans; vingt-sept de 110 à 130 ans; soixante-huit de 105 à 110 ans. Tous les autres sont décédés entre 99 ans et 105 ans. Les deux tiers de ces macrobites ont vécu dans les contrées septentrionales.



XVI.

LA LONGÉVITÉ VA-T-ELLE DIMINUANT?

A chaque siècle, les prêtres, les moralistes ont avancé que nos vices, nos désordres abrégeaient la vie, et qu'il y avait une diminution notable et progressive dans le caractère de longévité de l'espèce. Mais chaque siècle est venu démentir un aussi fâcheux pronostic. Des guerres et des conquêtes, tantôt sur un point, tantôt sur un autre, ont permis aux populations du Midi de s'allier aux populations du Nord, et de ce mélange de races est résulté ce qui résulte des semences qu'un cultivateur renouvelle : un accroissement de vigueur et de vitalité parmi les individus. Chez le peuple, d'ailleurs, la race se fortifie en s'entre-croisant toujours; ce n'est que dans les classes élevées, qu'elle s'abâtardit à la longue. Aussi, le peuple doit-il être considéré comme le grand régénérateur de l'espèce.

On manque de données statistiques pour établir les rapports de longévité, que les nations, les provinces, les villes avaient entre elles, aux différents siècles, depuis la chute de l'empire romain; mais çà et là quelques faits, quelques dates échappées du naufrage des temps, permettent de conjecturer qu'autrefois, comme aujourd'hui, les règles de l'hygiène, la sobriété, la tempérance, l'exercice, et, plus que tout cela, la force du tempérament, étaient des gages presque assurés d'une existence heureuse et longue.

Laissant de côté les histoires apocryphes, voici, dans l'ordre successif des siècles, le tableau abrégé du macrobisme jusqu'à nos jours.



XVII.

EXEMPLES DE LONGÉVITÉ REMARQUABLES DEPUIS LA CHUTE DE L'EMPIRE ROMAIN.

Cinquième siècle : Saint Épiphane, saint Acace, saint Siméon Stylite, déjà cités, meurent à 115 ans; Attila, le Fléau de Dieu, à 124 ans; saint Arsène, illustre diacre de l'Église romaine, précepteur de l'empereur Arcadius, meurt à 121 ans, après 56 années passées dans le désert; saint Patrice et d'autres pieux anachorètes ou reclus prolongent leur existence jusquà cent vingt années et au delà.

Sixième siècle : Saint Bertin, abbé de Sithieu, à Saint-Omer, meurt âgé de 112 ans; saint Théodose, dit le Cénobiaque, meurt à 105 ans; Jean de Reomé, premier abbé de Moustier-Saint-Jean, en Bourgogne, à 128 ans, le 28 janvier 540.

Septième et huitième siècles : Coemginus, évêque irlandais, meurt à 120 ans; Guy-le-Fort, ou de Beaufort, père de l'archevêque de Bourges, meurt à 120 ans;

Neuvième siècle : En 861, mourut, âgé de 120 ans, un duc de Pologne, prince régnant, du nom de Piast, qui, de simple cultivateur, fait souverain en 842, gouverna la Pologne avec infiniment de sagesse.

Dixième siècle : Dom Turgar, bénédictin de l'abbaye de Croiland, mourut en 970, à 115 ans.

Onzième siècle : Udalric ou Ulric, évêque d'Ecosse, mourut à 105 ans; Alfère, disciple de sainte Odile, mourut en 1050, âgé de 120 ans.

Douzième siècle : Abenzoar, médecin du royaume de Cordoue, surnommé *le Sage* et *l'Illustre*, juif d'origine, vécut 136 ans; le bisaïeul de Pétrarque, Gartius Arétinus, mourut à 104 ans.

Treizième siècle : Saint Paris, moine des Camaldules, mourut en 1267, âgé de 116 ans; à la fin du même siècle, quand on célébrait à Rome les fêtes du jubilé, on vit arriver, dans la basilique de Saint-Pierre, un vieillard de 107 ans, à qui son père, cent années auparavant, avait donné mission d'accomplir ce pèlerinage.

Quatorzième siècle : Ludovico Monaldesco, d'Orvietto, écrivait en 1400, bien qu'il eût 115 années accomplies; Guy de Comborn, évêque de Limoges, vécut 140 ans; Jean de Balduk, chanoine et doyen du chapitre de Kirchberg, canton de Lucerne, mourut à 186 ans, si l'on en croit l'épitaphe gravée sur son tombeau.

Quinzième siècle : A la fin de ce siècle, mourut un médecin suédois, du nom de Gervais, qui avait 130 ans; Albuna-Marc, premier évêque d'Ethiopie, vivait encore en 1527, quoiqu'il eût atteint un siècle et demi.

Seizième siècle : En 1521, lors de l'entrée à Londres du cardinal Campéius, légat du saint-siége, on remarqua dans la foule deux centenaires, Richard Pouvel, âgé de 127 ans, et Jeanne Evans,

de 118; Paulet, marquis de Winchester, trésorier d'Angleterre, né en 1461, mourut en 1568, âgé de 107 ans, après avoir vu se succéder neuf règnes; Jean Ottile mourut en 1600, âgé de 115 ans; en 1603, un particulier de Goa, qui avait 133 ans, et sa femme, qui n'avait pas moins de 121 ans, vivaient ensemble depuis cent six années.

Dix-septième siècle : Le célèbre helléniste Robert Constantin mourut le 27 septembre 1605, âgé de 103 ans; Antoine Arnaud, en 1619, à l'âge de 103 ans; le père du grand Mabillon, Etienne Mabillon, au mois de décembre 1699, âgé de 108 ans; Pierre Rabbi Vignal, orientaliste, doyen du Collége de France, mourut le 24 juin 1640, à 105 ans; le P. Thadæo da Tocco, franciscain du couvent d'Aquila, mena quatre-vingt-dix ans la vie cénobitique, et mourut en 1639; Jean Grou, chirurgien distingué, mourut âgé de 120 ans, le 21 février 1686. Dans ce même siècle, M. de Hoskin, conseiller-juge d'Angleterre, ayant voulu amuser le roi Jacques Ier, qui lui rendait visite au château de Worcester, y fit paraître, après le repas, dix centenaires qui exécutèrent une danse appelée la *Moresque.*

Dix-huitième siècle : Le 16 octobre 1751, un artisan du comté de Lincoln, en Angleterre, étant mort centenaire, on vit à son enterrement cinquante-huit hommes qui avaient dépassé 70 ans. Le plus âgé de tous comptait quatre-vingt-douze années.

XVIII.

ILLUSTRATIONS CENTENAIRES.

Il ne s'agit point ici d'illustrations scientifiques, artistiques et littéraires. Nous n'avons en vue que les vieillards heureux, qui, grâce à leur constitution robuste, à leur énergie morale, ou bien à certaines habitudes instinctives, ont joui d'une vie longue, exempte d'infirmités. Dans mille, nous choisirons les plus notables, et tous parfaitement authentiques :

1535.—Parck ou Paw (Thomas), paysan et laboureur de la paroisse d'Alberburg, au comté de Strophime (Shropspha), en Angleterre, mourut à Londres, le 16 décembre 1535, âgé de 152 ans et 9 mois; c'est un exemple du danger qu'il y a pour les vieillards à changer d'habitudes, car rien n'eût empêché qu'il ne prolongeât sa carrière beaucoup plus loin. Paw n'avait presque jamais vécu que de pain, de vieux fromage, de lait, de petit-lait et de bière faible. Il s'était marié, âgé de 120 ans, à une veuve, vis-à-vis de laquelle il usa encore, pendant vingt années, des droits du mariage. Jusqu'à 130 ans, il conduisit la charrue et battit le blé. Amené à Londres, en 1535, par Thomas, comte d'Arundel et de Surrey, qui le logea chez lui, Paw devint cacochyme, malade, et déclina rapidement. Après sa mort, le célèbre Harvy, l'ayant ouvert, trouva ses organes sains. Seulement, certaines parties du cerveau offraient de la résistance. J. Neuwel, écuyer, petit-fils de Paw, mourut à

127 ans, jouissant de toute sa raison, en 1761, à Michachtown (comté de Corke).

1757. — Jean Effingham, mort dans le comté de Cornouailles, à l'âge de 144 ans, était né de parents pauvres, sous le règne de Jacques Ier. Il les aida du travail de ses mains; puis, ayant pris du service sous Jacques II, il continua de porter les armes sous Guillaume III; il devint capitaine. A la bataille de Bleinheim, livrée par le duc de Marlborough, il perdit un œil et plusieurs dents; ce qui ne l'empêcha pas de rester dans la carrière des armes. Enfin, son âge avancé l'ayant fait licencier, lorsque régnait déjà Georges Ier, il revint à Cornouailles cultiver la terre. C'était un modèle de tempérance. Même dans sa jeunesse, il n'avait jamais bu de liqueurs. Centenaire, il se levait encore, été comme hiver, avant six heures du matin, faisait un tour dans les champs, et rentrait pour travailler avec toute l'ardeur d'un jeune homme. Jamais il ne fut soucieux, ni malade. Il possédait un fonds de gaieté remarquable, et, huit jours avant sa mort, on lui fit faire encore une promenade de trois milles. Dans les trente dernières années de sa vie, il avait vécu de charité (*Gazette de Hambourg*, 1757).

1761. — Wender (George), mort à Graitz (Misnie), à l'âge de 135 ans, était né le 21 avril 1626, dans une petite ville de la Carinthie. Il voyagea fort longtemps comme marchand d'épingles. Ayant ensuite passé en Hongrie, il prit du service, combattit les Turcs, et ne quitta les drapeaux qu'en l'année 1751. Rentré alors à Graitz avec sa femme, qui avait plus de 100 ans et qu'il perdit en 1756, il entra à l'hôpital des Orphelins, où il mourut, cinq années après, d'un refroidissement subit. Sturm, conseiller aulique et médecin de M. Reuss, comte de l'empire, ayant ouvert le cadavre de Wender, trouva ses organes en parfait état. Son cœur, vide de sang, pesait une livre un quart; ses poumons, deux livres six onces; son foie, deux livres un quart. Il n'y avait chez lui aucune trace d'ossification artérielle. (*Gazette de Hambourg*, 1761.)

1762. — Un paysan polonais mourut, âgé de 157 ans 3 mois et 3 jours, sur les terres de M. Zaluski, staroste de Grojerk. Cet homme s'était marié à trente ans, et avait eu six enfants. Il vécut cinquante-huit ans avec sa première femme. Un an après l'avoir perdue, il en épousa une seconde, dont il eut sept enfants, et qui vécut avec lui cinquante-cinq ans. Il demeura veuf quatorze ans. Quelque froid qu'il fît, il était toujours vêtu légèrement, et jamais il n'avait été malade. Il n'a cessé de travailler que douze années avant sa mort; et ce n'est que huit jours avant son décès, qu'il cessa de savourer les aliments. Son agonie a été courte et douce. (*Gazette de Leipsick*, 1762.)

1762. — Un des exemples les plus remarquables de l'excellence d'un bon régime, subordonné à toutes les règles de la tempérance, est l'histoire du Péruvien Diégo Acosta de Calcas, qui, en 1761, comptait cent quarante années d'existence. Marié trois fois, il avait eu quinze enfants de sa première femme, quatre de la seconde, neuf de la troisième, sans compter plusieurs enfants naturels venus dans l'intervalle d'un mariage à l'autre. Il voyait sa cinquième génération, et comptait huit cents personnes dont il était la tige. Jamais il n'avait été malade; il pouvait encore se promener une demi-heure sans fatigue. Chaque année, pendant la belle saison, la famille de Calcas se réunissait au milieu d'une forêt, et là se célébrait la fête du vénérable patriarche. (*Gazette de Hambourg,* 1762, n° 88.)

1763.— Constant (Jean), mort à Paris le 15 janvier 1763, à l'âge de 113 ans et 6 mois, était né près de Colmar, au mois de juin 1649, d'après une note qu'il adressa lui-même, en 1761, à l'*Almanach des Centenaires.* Lieutenant au régiment de la Vieille-Marine, dans lequel il servit vingt-cinq ans, il se trouvait à côté du général Saint-Hilaire (1675), lorsqu'un boulet tua Turenne et qu'un autre boulet fracassa un bras du général. Ce vieillard habitait le Temple. Il était grand, se tenait fort droit et portait une physionomie agréable. Jamais il n'avait fait d'excès. Il mangeait beaucoup de fruits, surtout

des melons, se levait régulièrement une heure avant le soleil, buvait au moins deux pintes de vin par jour, et prenait beaucoup de précautions contre l'humidité. Marié deux fois, il n'eut point d'enfants de sa première femme. Sa seconde femme, demoiselle de condition du Languedoc, lui donna trois filles. Il avait eu deux frères. Ses funérailles se sont faites le 17 janvier, aux frais du prince de Conti, dans l'église Sainte-Marie-du-Temple, avec un appareil militaire.

1766.— Jean Lafite, dit Liaroux, mort le 31 décembre 1766, âgé de 136 ans, à Rouillac, près d'Agen, avait porté les armes dans les guerres civiles du siècle précédent, sous le prince de Condé, et s'était signalé par sa valeur au siége de la ville de Miradoux, en 1661. A 135 ans, il jouissait encore de toutes ses forces et n'éprouvait qu'un peu d'affaiblissement dans la vue. Il attribuait son étonnante longévité à l'habitude contractée par lui, dès sa plus tendre jeunesse, de se baigner deux ou trois fois par semaine dans l'eau froide, ce qu'il pratiquait encore une année avant son décès. Il a conservé sa mémoire et son jugement. Quand il dut mourir, il venait de se chauffer et de causer avec sa famille au coin du feu. S'étant couché, peu de temps après, il rendit le dernier soupir en parlant, ou plutôt la lampe s'éteignit faute d'huile.

1767. — Jean de la Chaumette, qui avait quitté la France en 1684 pour se rendre en Amérique, vécut dans les États de Virginie jusqu'en 1767, époque où il mourut, âgé de 130 ans. Il était aveugle depuis neuf ans, mais jouissait de toutes ses autres facultés.

1767.— Il y avait alors en Ecosse, à Darkeith, près d'Edimbourg, un ouvrier houilleur, âgé de 132 ans, qui depuis quatre-vingts ans n'avait cessé de fouiller les mines de charbon de terre, où se trouvaient plusieurs de ses compagnons fort âgés, qui ne le cédaient aux jeunes gens ni en vigueur ni en activité. On lit dans les *Act. chem. Holmiens.*, t. II, p. 158, « que dans les endroits où il y a un esprit de vitriol sulfureux répandu dans l'air en grande quan-

tité, comme à la mine de cuivre de Falhum, on voit des gens fort pauvres, des femmes surtout, qui vivent jusqu'à 100 ans ou 110 ans, quoique plusieurs soient très-éloignés d'un genre de vie propre à conserver la santé, et qu'au contraire ils soient grands mangeurs, usant de boissons fortes, de vins brûlés et d'autres liqueurs. »

1768. — On voyait encore, au comté de Cumberland, paroisse d'Abbey-Landecost, une femme nommée Jeanne Forester, âgée de 138 ans. Elle avait vu décapiter Charles Ier; elle se rappelait très-bien les circonstances principales du siége de Carlisle par Cromwell. En 1762, elle avait encore déposé avec lucidité dans une affaire civile où il s'agissait d'affirmer un droit qui remontait à 101 ans. Sa fille unique était âgée de 103 ans, en 1766. (*Courr. d'Avignon,* 1768, avril.)

1770.—Ce fut au mois de juillet de cette année-là, que mourut, âgé de 146 ans, Chrétien-Jacob Drakenberg, ce vieillard dont les papiers publics ont tant parlé. Né en 1624, à Stavanger (Norwége), il parcourut une partie de sa carrière et rendit son dernier soupir dans la ville d'Aarhuus (Jutland). Après avoir vécu célibataire jusqu'à sa cent treizième année, il avait épousé une veuve de soixante ans. Trois années avant son décès, il s'était encore rendu à pied, de la baronnie de Marsoliesbourg au château de Rosenholm, distant de quatre lieues. Il jouissait d'une santé parfaite et ne se plaignait que de sa vue légèrement affaiblie. Encore pouvait-on attribuer la divergence des rayons lumineux à l'extrême longueur de ses sourcils et de ses cils qui cachaient la rétine. Ce ne fut qu'à l'âge de 140 ans qu'il commença de porter un chapeau. Avant cela, il se couvrait la tête d'une calotte de couleur grisâtre. (*Gazette* de Presbourg, 15 août 1767; *Alm. des Centenaires,* 1771, p. 26-27; *Gazette* d'Utrecht, 10 août 1770.)

DEUXIÈME PARTIE.

I.

LA VIEILLESSE ET SES CARACTÈRES.

Lorsqu'on avance en âge, les attributs de la vie active et brillante s'évanouissent : la peau cesse d'être un tissu moelleux et velouté qui remplit les intervalles musculaires et les inégalités osseuses; le teint perd sa fraîcheur, les formes deviennent anguleuses, les mouvements s'exécutent avec lenteur; les déterminations morales prennent le caractère d'indécision des actes physiques; les fonctions de la peau, de la vessie, du canal intestinal, languissent de plus en plus, et l'organe pulmonaire, forcé de suppléer aux excrétions qui ne s'effectuent qu'imparfaitement à l'aide de la peau, se transforme en un émonctoire permanent de pituite et de matières glaireuses.

Au milieu de cette décadence, l'appareil nerveux est frappé d'une inactivité qui va presque jusqu'à l'inertie. La sensibilité éteinte, la

vue affaiblie, l'ouïe dure, le tact infidèle, la mémoire ingrate, annoncent à l'avance l'anéantissement complet des facultés. La volonté n'est souvent alors que l'expression du caprice; l'imagination, l'esprit et la pensée se concentrent dans le cercle des premiers besoins; l'habitude acquiert un empire, de jour en jour plus grand, et c'est bien là qu'elle devient une seconde nature. Le sang, alors plus noir et moins oxygéné, renferme peu de fibrine et perd une partie des qualités qui donnent de l'énergie aux appareils organiques. L'oblitération des radicules veineuses, l'obstacle qu'apporte à la circulation le dépôt d'une substance calcaire dans les gros vaisseaux, et le manque d'énergie du cœur, expliquent la tendance de l'économie aux congestions partielles. La vivacité, la fréquence du pouls, chez le vieillard, est loin de prouver que le sang circule facilement dans ses veines.

La faiblesse des muscles, jointe au développement normal de certaines pointes osseuses, est cause que les gens âgés cheminent avec lenteur et difficulté; qu'ils sont lourds dans leurs mouvements et gênés dans leur station droite ou penchée. Lorsque les cartilages des côtes et des vertèbres sont ossifiés, les vertèbres s'aplatissent et les individus perdent une partie de leur taille; quelquefois même, le corps se courbe en avant, et les muscles du dos, affaiblis, sont dans l'impossibilité de le redresser. L'ossification des cartilages inter-vertébraux apporte d'ailleurs un obstacle irrémédiable à ce que le corps se tienne selon la verticale. C'est un développement osseux analogue qui rend raison de la chute des dents : leurs alvéoles se remplissent d'une substance calcaire, et bientôt elles sont privées de leur nourriture et chassées du râtelier. Heureusement les gencives se durcissent presque aussitôt et fonctionnent comme les dents elles-mêmes: prévoyance bienfaisante de la nature qui ménage, atténue et pallie les privations qu'elle ne peut empêcher. On a vu aussi, mais très-rarement, une nouvelle dentition complète s'opérer à quatre-vingts ans, à cent ans, même à cent dix ans, quelquefois sans

effort, sans souffrances; d'autres fois, avec un travail si pénible que le sujet y a succombé.

Un des effets de la faiblesse musculaire chez le vieillard est d'amener l'incontinence d'urine, la rétention ou l'excrétion involontaire des matières fécales, les hernies, les varicocèles, l'engorgement des intestins, par suite du manque de contractilité qu'éprouve la tunique charnue de ces organes. C'est aussi la même faiblesse, coïncidant avec un trouble dans l'innervation, qui amène les tremblements qu'on remarque si fréquemment parmi les gens caduques.

Chez la femme, la vieillesse suit immédiatement la cessation des menstrues. Son physique et son moral changent; il est à remarquer que, ce moment d'orage une fois passé, la femme devient moins sujette que l'homme aux tristes inconvénients d'un âge avancé.

Les vieillards dorment peu. Quelqus-uns sont affectés d'insomnies opiniâtres qu'on explique de vingt manières; car est-il un phénomène dont on n'ait point cherché à pénétrer le secret? Leurs yeux se creusent, s'enfoncent dans l'orbite, prennent une teinte jaunâtre et s'injectent quelquefois, deviennent rouges au bord des paupières, perdent leurs cils, laissent échapper involontairement les larmes, etc. Ainsi, diminution de la sensibilité de la rétine, atrophie complète ou partielle du nerf optique, opacité de l'humeur aqueuse et du cristallin, épaississement, taches, injection de la conjonctive, tels sont les principaux phénomènes que les années produisent dans l'appareil de la vision. L'ouïe n'est guère mieux partagée, car le nerf acoustique perd sa sensibilité; les fluides qui remplissent les canaux de l'oreille interne s'épaississent; les osselets de l'oreille interne se soudent entre eux, et l'ossification se développe aux dépens des fluides.

A l'affaiblissement ou même à la perte totale de ces organes, viennent se joindre l'inactivité de la peau, le manque de sécrétion des cryptes ou follicules graisseux disséminés sous l'épiderme, la décoloration de la peau, et plutôt encore l'altération de sa couleur,

car elle prend une teinte foncée, brunâtre, et se couvre de taches ou d'excroissances anormales; souvent aussi, l'épiderme, détaché par écailles, amène de fréquentes démangeaisons. On voit peu à peu disparaître le tissu graisseux qui entoure les muscles comme d'une gaîne protectrice, et l'amaigrissement général du corps s'effectue par degrés.

Les vieillards éprouvent communément des désordres dans l'appareil urinaire, surtout s'ils ont vécu sans faire beaucoup d'exercice. La strangurie, la dysurie, le calcul, le catarrhe de la vessie, le racornissement et l'ossification des vaisseaux urinaires, les ulcérations, les squirrhes de la prostate, la dégénérescence des veines, s'observent bien souvent dans le cadre nosologique des personnes avancées en âge, surtout parmi les sujets du sexe masculin. Les vieillards sont aussi très-sujets aux varices, aux hémorrhoïdes, aux engorgements de tous les systèmes, aux affections profondes du foie, à l'apoplexie, aux épanchements liquides dans les membranes séreuses qui tapissent les organes de la poitrine et du bas-ventre, aux squirrhes ou cancers des lèvres, des seins, de la matrice, etc.

Il est vrai que ces maux sont rarement accompagnés de vives douleurs. On sent à proportion de ses forces, et quand le temps a usé les organes, ils possèdent une irritabilité moins vive. Le système nerveux, d'ailleurs, véhicule de nos souffrances, a beaucoup moins de part aux maladies du vieil âge, qu'il n'en avait à celles de l'âge adulte. Les névralgies sont rares au déclin de la vie, aussi rares qu'elles pouvaient être fréquentes à l'époque de la jeunesse et de la virilité.

Les peines et les passions des vieillards ont toutes pour conséquence la conservation ou le bien-être individuel. Le *moi* tient une grande place dans leurs affections. Ils sont généralement sobres par avarice plus encore que par prudence, durs, craintifs, envieux, opiniâtres, irascibles, ennemis du présent, enthousiastes du passé, sermonneurs, minutieux et lents. Il en est beaucoup qui ai-

ment les jeunes enfants et qui s'y attachent d'une manière très-remarquable ; ce sont surtout les vieillards dont les habitudes et les affections ont été douces pendant leur vie active. Cabanis pense que le changement qui s'opère dans le moral des personnes âgées tient aux douleurs que leur font éprouver les maux physiques dont ils se trouvent atteints ; mais c'est une erreur de cet observateur habile, car on rencontre de ces heureux vieillards qui, exempts des infirmités de leur âge, ont néanmoins tous les défauts signalés précédemment. Cela vient de ce que les imperfections morales tiennent à la même cause de décadence que les imperfections physiques. Loin d'en faire l'objet du moindre reproche pour ceux dont la vie s'achève, nous nous bornerons à les constater comme un fait physiologique qui, de même que les autres faits de ce genre, ne saurait servir de texte ni au blâme ni à l'éloge.

Dans la vieillesse, deux constitutions ou tempéraments tardivement acquis, le tempérament génital et le tempérament athlétique, changent tout à fait de caractère et perdent leur prédominance. Au contraire, le tempérament bilieux se renforce ; le tempérament nerveux s'efface ; le tempérament lymphatique et le tempérament sanguin présentent : celui-ci, des dispositions notables aux congestions, aux pleurésies, aux apoplexies ; celui-là, aux engorgements, aux épanchements, à l'obésité.

« Avec la raison et une vie réglée, dit Cornaro, médecin cen-
» tenaire du seizième siècle, on peut corriger un mauvais tempé-
» rament, et malgré la délicatesse de sa complexion, vivre long-
» temps en bonne santé. Je n'aurais point passé quarante ans, si
» j'avais cédé à tous mes penchants ; cependant me voici dans ma
» quatre-vingt-sixième année. Si les longues et dangereuses mala-
» dies que j'ai éprouvées dans ma jeunesse n'avaient point con-
» sumé en moi beaucoup de ce fluide vital, dont la perte est irré-
» parable, je serais certain de vivre un siècle entier ; mais, si je ne
» m'en flatte pas tout à fait, je trouve que c'est toujours beaucoup

» d'avoir vécu quarante-six années de plus que je ne devais l'es-
» pérer, et de voir, dans ma vieillesse, ma constitution encore si
» parfaite, que non-seulement mes dents, ma voix, ma mémoire et
» mon cœur sont à présent tels qu'aux plus belles années de mon
» adolescence, mais même que mon jugement n'a rien perdu de sa
» netteté, ni de sa force. »

Généralement délaissé, comme un arbre qui a porté son fruit, et qu'on livre à l'ingrate cognée du bûcheron, le vieillard est en droit d'exiger des égards qui soient en rapport avec les services qu'il a rendus à la société ou à sa famille. Les philosophes, les moralistes, les législateurs de tous les siècles l'ont senti, conseillé, pratiqué; et peut-être l'espèce de culte, voué par les générations qui s'élèvent aux générations qui s'en vont, contribue-t-il, plus qu'autre chose, à relever la dignité de l'homme.

Les hommages rendus aux vieillards sont toujours en raison directe de l'éducation et de la sensibilité individuelle. On ne peut s'incliner devant un front chauve, sans faire, à part soi, la récapitulation rapide des travaux, des veilles, des soucis, des peines, endurés par celui qui le porte; sans réfléchir sur la lutte constante soutenue par lui contre les principes de destruction qui l'ont entouré, et sans le voir apportant, en quelque sorte, un message moral de concorde et de paix au sein de la société nouvelle. Laissez les vieillards isolés, en dehors des générations qui les suivent, et vous ne trouverez plus de lien possible entre le passé qui vous échappe et l'avenir qui ne vous appartient point encore; il n'y aura pas de traditions vivantes, point d'expérience traditionnelle, point d'exemples s'appuyant avec autorité sur des faits qui parlent. Nous dirons plus, c'est que dans l'ordre moral, aussi bien que dans l'ordre physique, il faut, à côté des monuments et des symboles de la vie active, les symboles et les monuments de la vie stationnaire; il faut que l'élan de la jeunesse soit tempéré par l'âge mûr, et qu'assis aux conseils de famille comme à ceux d'administration souveraine, les

vieillards apportent sans cesse le tribut de ce qu'ils ont acquis dans leur long voyage par le monde. Ainsi, respect et déférence à la vieillesse, pour ce qu'elle a fait et pour ce qu'elle peut faire encore.

Bien que redoutant la vieillesse, tous les hommes ont la prétention d'y parvenir; mais ils voudraient s'acheminer vers elle le plus lentement possible. Aussi, les voit-on presque sans cesse préoccupés de ces deux problèmes : *vieillir peu* et *vivre longtemps*. Nos ancêtres pensaient comme nous. L'existence ne leur était pas moins chère, et pourtant ils n'avaient ni le courage, ni la constance d'adopter des règles de conduite qui leur ménageassent un long et agréable avenir. Les conseils ne leur ont point fait défaut : médecins, philosophes, moralistes, tous ont parlé dans le même sens; tous se sont accordés dans l'adoption de certains préceptes d'hygiène dont les observations modernes ont confirmé la justesse. Quelques penseurs ont été plus loin : remplis de confiance en la force de la nature, en l'admirable multiplicité de ses procédés, ils se sont imaginé que, à l'aide de certains composés, l'homme pourrait prolonger presque indéfiniment sa vie, et l'on a vu préconiser des pommades, des élixirs, des secrets merveilleux, sorte de défi orgueilleusement jeté à la face de la mort qui n'en multipliait pas moins ses coups.

Ainsi, l'art d'entretenir et de prolonger la vie doit comprendre deux sortes de moyens : 1° les *moyens hygiéniques*; 2° les *moyens spéciaux*, les *secrets* ou les *recettes*. C'est à l'étude, à l'exposé de ces moyens divers, que seront consacrées les pages qui vont suivre.

II.

MOYENS HYGIÉNIQUES.

Règles générales de l'hygiène. — L'hygiène convient essentiellement au vieillard. Elle seule peut ajouter quelques gouttes d'huile à sa lampe épuisée. S'il la consulte, elle lui dira :

1° Recherchez un air sec et pur; évitez les passages subits du chaud au froid, les climats et les lieux humides. Ce sont là les préceptes généraux groupés par les anciens médecins sous le titre de *Circumfusa.*

2° Ayez soin de vous vêtir de laine; de favoriser par des frictions et des bains la transpiration insensible; ne vous comprimez point par des liens ou des vêtements trop serrés. Ce sont les préceptes désignés sous le titre d'*Applicata.*

3° Soyez sobres; n'usez que d'aliments légers et en petite quantité; d'eau pure, de vin peu capiteux; règlez convenablement vos repas. Tels sont les *Ingesta* des anciens.

4° Faites en sorte que les fonctions naturelles du corps s'exécutent avec régularité; redoutez la constipation, la rétention prolongée des urines, et ne méconnaissez aucun des besoins groupés sous le nom d'*Excreta.*

5° Enfin, régularisez vos habitudes, votre sommeil, vos occupations, vos goûts; modérez vos passions, faites un exercice approprié à vos forces physiques.

Voilà en abrégé le texte fondamental de l'hygiène, texte consacré dès la plus haute antiquité, qu'on trouve élucidé clairement dans les livres de Moïse, de Confucius, des brahmes, des législateurs de la Grèce, et que les législateurs modernes n'ont fait que développer.



III.

SENTIMENTS DES ANCIENS ET DES MODERNES SUR L'HYGIÈNE.

L'Ecclésiaste a dit : « Beaucoup ont péri par l'excès de la table; mais celui qui est sobre prolongera ses jours. »

Les prêtres d'Egypte, les interprètes des mystères parmi les Assyriens et les Arabes, les mages de Perse et les gymnosophistes des Indes vivaient longtemps, à cause du régime qu'ils gardaient pour mieux vaquer à la contemplation. C'est le sentiment de Lucien. Ce philosophe dit qu'il y a des nations entières qui mènent une longue vie, soit à cause de la bonté du pays et du climat qu'elles habitent, soit parce qu'elles ne boivent que de l'eau; il affirme que, grâce à ces conditions de santé, les Sères (Chinois ou Indiens) vont jusqu'à trois cents ans.

Les Chaldéens, au rapport du même Lucien, vivent plus d'un siècle, parce qu'ils se nourrissent de pain d'orge, qui éclaircit la vue et rend les sens plus vigoureux.

Hérodique de Sicile, médecin et philosophe du cinquième siècle avant J.-C., quoique venu au monde avec une constitution très-déli-

cate, poussa jusqu'à cent ans sa carrière, au moyen de la tempérance et de la diète.

« La santé, dit Cicéron, ne se soutient que dans l'usage de ce qui est bon, comme dans la fuite de ce qui est nuisible, mais surtout dans la sobriété de la table. »

Galien cite un laboureur qu'il connaissait, ne se nourrissant presque que de lait de chèvre, dans lequel il mettait tantôt de la mie de pain, tantôt un peu de miel, et où il faisait infuser quelquefois du thym. Ce laboureur avait 100 ans. (*De sanit. tuendâ*, lib. V, cap. IV.)

Josèphe, au livre II de la *Guerre des Juifs,* raconte que la plupart des Esséniens vivaient centenaires, à cause de la simplicité et de la régularité de leur vie.

C'est à la sobriété des Brésiliens, des Chingulais, des Groenlandais, des Apalachites, que Rasilly, Paulet et Adanson attribuent leur longévité remarquable.

On trouve, parmi les habitants des provinces septentrionales d'Angleterre, beaucoup de personnes âgées de 100 ans. Les auteurs qui nous rapportent ce fait nous font observer que la nourriture de ces hommes ne se compose que de bœuf salé et séché, avec du pain d'avoine aigre excessivement levé.

Où rencontrer des vieillards de cette espèce dans notre contrée? L'art de la cuisine est devenu un art si meurtrier; on s'étudie à se surpasser tellement les uns les autres par de nouveaux secrets de gourmandise, et par des boissons spiritueuses de mille sortes, que c'est bien le cas de considérer, avec Sénèque, les excès de la table comme ayant multiplié, plus que toute autre cause, et les maladies et les médecins.

Un pauvre laboureur de Fesignano, en Galice, Jean d'Ontégro, mort en 1726 à l'âge de 146 ans, avait pour nourriture ordinaire du pain de maïs avec des choux cuits, et quelquefois des sardines ou des moules, ou bien une bouillie de farine de maïs dans du

lait. Il ne buvait presque jamais de vin. A l'époque de sa mort, son corps était encore dispos et son esprit lucide.

Les anciens ne croyaient pas tout faire pour prolonger la vie, en usant d'un régime rationnel. Ils surveillaient aussi les *applicata*, comme le prouve l'histoire de Démocrite d'Abdère, qui, dans un but d'hygiène, mangeait beaucoup de miel et se frottait le corps d'huile. Pollion Romule, âgé de 100 ans, interrogé par l'empereur Auguste sur le secret de sa vigoureuse constitution, répondit que c'était pour avoir usé de miel au dedans et d'huile au dehors.

Cicéron n'a garde d'oublier, parmi les moyens de conserver la santé, la fuite des plaisirs; et Sénèque dit : « Nous pouvons » procurer à notre misérable corps un plus long séjour sur la » terre, si nous parvenons à régler et à supprimer l'usage des plai- » sirs, tombeau ordinaire de la plupart des hommes. »

Tous les philosophes, tous les sages ont eu cette manière de voir; tous ont regardé comme une excellente chose de contracter des habitudes régulières; mais leur esprit d'observation ne pouvait encore, sous ce point de vue, élucider les préceptes et créer un système. Il fallait que la science moderne vînt au secours de l'observation.



IV.

CONSEILS DU MÉDECIN ARNAULT DE VILLENEUVE.

L'hygiène du moyen âge se trouve résumée de la manière suivante, par le célèbre Arnault de Villeneuve :

1. « Vous vous devez garder de grant vent, de grant froid, et » aussi toute grant chaleur, especialement sur les reins et sur la » teste. Devez vous tenir chauldement, moyennement bien couvert, » en bon air, et fuyr mauvaises odeurs et mauvaises fumées.

2. » Vous devez vous tenir nettement, frotter le col de ung bon » drap de toille grosse, fort chault, matin et vespre; pigner la teste, » laver les pieds, les mains et la bouche souvent.

» Baings ne estuves ne vous sont pas bonnes à continuer. Tou- » teffois, une foys ou deux l'an, n'y a point de mal; c'est assavoir » en may et septembre, apres que auriez esté purgé raisonna- » blement.

3. » Vous vous debvez garder de toutes grosses viandes et de » maulvaise digestion, comme eaue pure trouble; vin bas, fort » verd, fumeux et fort gros; vin doulx et fort trouble; pain dur, » mal levé, comme gasteaux, tartes et croustes de paste, gauffres et » grant quantité de soupes, herbes crues et salades, fruitaiges » cuytz et herbes fort froides, comme laictues, pourpié, ozeille, et » aussi pommes, poires, prunes, chastaines, neffles et aultres » semblables. Tout fourmaige cayet et creu, pois, febves, aulx, » oignons, poreaulx et les semblables; toute chair sallée, beuf et » vieille venaison, chair froide et rechauffée, toute fricture et pa- » tisserie de grasse chair, fors chappons et autres poullailles; tout » poysson de lymon, comme tanche, anguille, carpe, lemproye et » aultres gras poyssons de lymon, tant de mer comme d'eaue douce; » œufz durs et fritz et trippes, saulces aygres de fortes espices et » où il y a fort pain; et toutes aultres telles viandes, et leurs sem- » blables vous sont contraires. Ainsi, par le contraire, devez user » de toutes choses attrempées, legières, de bonne digestion, de bon » nourrissement et sans grans superfluitez. Vous devez aussi mettre » en voz potaiges belle eaue clère.

» Item, vous devez boire vin moyennement, vermeil, de bonne » saveur et bonne odeur, especiallement en y versant le quart d'eaue.

» Le plus petit en est le meilleur. Une foys de vin blanc à disner » ne vous est pas mauvais, mais qu'il ne soit ne doulx ne fort verd; » et devez menger moyennement avant boire, et ne devez boire » sans grant soif, entre deux repas, ne apres soupper, et si devez » menger ung peu de pain.

» Item, devez menger de bon pain blanc, bien cuyt et levé; et ne » passer point deux jours au plus qu'il soit cuyt et qu'il soit de bon » fourment, et non poury, moysy, gravelleux ou pierreux; et gardez » qu'il ne soit moulu au moulin picqué nouvellement en la meule.

» Item, de potaiges devez user en vos boyres, d'ysope, de sar- » riette et de serfeuil. De viandes curieuses d'entrées de table, comme » de trippes, bouldin, saucisses et autres semblables choses, ne » debvez pas faire grant compte; mais devez comencer vostre repas » à vostre souppe et potage assez raisonnablement, et puis après, » aux viandes les meilleures, et estre plus content de une bonne » viande que de plusieurs et diverses viandes.

» Item, vous devez considerer quel temps faict et resister à la mau- » vaise disposition par toutes choses contraires, comme par viandes » et par aultres choses. S'il est fort froit, vous le devez tenir plus » chauldement; s'il est chault excessivement, et tant en viande que » en air et autrement, user de choses moyennement froides.

» Les viandes de chair et poisson soient moyennes, sans excès » de quantité ne de maulvaise qualité pour vostre goust ou plaisance. » Ne manger chair pire que mouton, veau, chevreau, poulaille » jeune, venaison, petis oyseaulx, pigeons et autres chairs qui » vous sembleront tres bonnes naturellement, sans faire appetit » de plaisance, et comme dit est : « En temps sec, plus bouilly que » rosty; en temps de pluye, plus rosty que bouilly. »

» De vin, en boire, en temps d'esté, moyen et petit avecques rai- » sonnablement d'eaue, et après menger raisonnablement. En hyver, » plus fort vin ou moyennement et moins d'eaue, en aiant tousiours » raison en soy, de paour de faillir. »

Au jour de poisson l'on doit prendre garde à soy, se on a esté bien nourry les aultres jours; il faut accommoder ce poisson avec *ung petit de beurre frais,* et n'y joindre que de la *purée simple,* ou *deux à trois œufs au plus boullus en eaue* avec *verjus vieil.*

En fait de poisson d'eau douce, les anciens médecins recommandaient la *perche,* le *guerdon,* la *vendoyse,* la *loche,* et *de tout ung peu;* en fait de poisson de mer, la *solle,* le *rougé,* le *gournault, appareillez en la forme commune.* Ils prescrivaient de ne pas boire après le repas.

4. « Debvez travailler d'avoir bon ventre et d'aller au moins une » foys à chambre le jour, ou par viandes propres à ce ou autre- » ment; aussi, ne devez pas trop manger, ne vostre saoul à un » repas, especiallement à soupper, et debvez manger raisonnable- » ment. Avant boire, ne devez pas fort menger pain, ne boire entre » deux repas sans soif, especiallement après souper. Trop jeusner » ne vous est pas aussi bon.

5. » Vous vous debvez tenir joyeusement, tant qu'il vous sera » possible, et vous garder de yre, courroux, melencolie, soulcy, et » prendre fort grans charges de quoy n'en puissiez venir à bout. » Noyses, haynes et toutes telles choses vous sont contraires, et y » devez moult prendre garde et pour cause.

» Ne devez dormir tantost après le repas et especiallement après » disner, la teste bessée dessus l'eschine, en lieu aromaticque ne en lieu » bas, ne en lict fort mol; dormir plus dessus le costé senestre que » aultrement. Ne vous tenez gueres au lict sans dormir, mais levez- » vous assez matin; et se la sueur vous venoit naturellement, mais » que vous eussiez bon ventre, vous le deveriez garder au moins une » foys ou deux le moys, affin que ne vous sentissiez plus foible.

» Du travail et exercice fort, ne grant travail ne grant peine » especiallement contre cueur, ne tantost après le repas, n'est pas » bon; aussi, vous devez garder de besser trop ne trop longuement » la teste, ne estudier excessivement.

» Vostre exercice doit estre moyen, à vostre aise et paisible, de-
» vant le repas ou loing du repas, après souper en lieu joyeux,
» plaisant et à vostre aise.

» Vous debvez pescher plus souvent de la passion que de l'incar-
» nation. » C'est-à-dire qu'il vaut mieux faire l'amour en perspective que s'y livrer immodérément en fait.



V.

CONSEILS DU MÉDECIN CORNARO.

A ces sages préceptes, le fameux Cornaro ajoute une instruction détaillée sur la diététique.

« Un bon régime est indispensable pour vivre longtemps, et il consiste en deux choses, la qualité et la quantité. La qualité se résume à ne point user d'aliments contraires à notre estomac; la quantité, à n'en pas prendre plus qu'il ne faut pour une digestion facile. L'expérience doit nous régler dans l'observation de ces deux principes, lorsque nous sommes parvenus à quarante, à cinquante, et au plus tard à soixante ans. Tout homme qui mène une vie régulière et frugale entretient les humeurs dans un parfait équilibre, et les rend inaltérables, malgré le froid, le chaud, la fatigue et les veilles, à moins qu'elles ne soient excessives.

» Les gens les plus sobres peuvent être quelquefois incommodés, lorsqu'ils s'écartent de leur régime ordinaire; mais ils sont sûrs d'un prompt rétablissement, après deux ou trois jours au plus. Le

repos, ainsi qu'une bonne nourriture, répare aisément l'épuisement. L'inclémence des astres ne saurait mettre en mouvement les humeurs malignes de ceux qui n'en ont point, tandis que les maux produits par la gourmandise, ayant une cause interne, peuvent devenir dangereux.

» Il y a des personnes adonnées à la bonne chère, qui soutiennent que tout ce qu'ils mangent les incommode si peu qu'ils seraient bien en peine de dire où loge leur estomac : je leur soutiens, moi, qu'ils ne parlent pas sincèrement, et que ce qu'ils prétendent est impossible. Il ne peut se faire non plus que tout ce qui existe soit d'une composition assez heureuse pour que le froid, le chaud, le sec ou l'humide n'y domine; et les mets dont on se nourrit, de qualités si diverses, ne sauraient également convenir à tous les tempéraments. Les gros mangeurs sont quelquefois atteints, sinon d'indigestion, au moins d'insomnies, de maux de tête, de fièvres, dont ils se guérissent en faisant diète et en prenant des médecines qui les débarrassent.

» Pour excuser la multiplicité et la durée de leurs repas, la plupart des vieilles gens prétextent la nécessité de s'alimenter beaucoup dans le but d'entretenir la chaleur vitale qui diminue à mesure que l'âge augmente ; ils s'imaginent aussi qu'il faut exciter l'appétit par des ragoûts, sans quoi leur existence ne serait pas longue. Je leur répète que la nature a formé le vieillard de telle sorte qu'il peut vivre avec une petite quantité d'aliments ; qu'il n'en saurait digérer beaucoup, et qu'il craindra d'autant moins de mourir par la diète, que les médecins la lui conseillent dans bien des cas, et qu'elle seule le retire souvent des bras de la mort.

» Il en est qui aiment mieux être incommodés, deux ou trois fois l'année, de leur goutte, de leur sciatique et de leurs infirmités habituelles, que de ne pas contenter leur appétit ; mais qu'ils sachent donc, par mon expérience personnelle, qu'à mesure que l'âge avance, la chaleur naturelle diminue; que la diète, méprisée comme

précaution, et considérée comme remède, ne pourrait toujours avoir ni la même vertu, ni la même force, pour cuire les crudités et réparer les désordres causés par la réplétion; qu'enfin ils courent risque d'être dupes de leur laisser-aller et de leur gourmandise.

» J'entends dire quelquefois qu'il vaut mieux se donner du bon temps, et vivre quelques années de moins. Rien de surprenant si les fous méprisent l'existence; le monde ne fait pas une grande perte quand ils en sortent; mais c'en est une considérable, quand descendent au tombeau des gens sages, vertueux, spirituels, qui pourraient encore faire honneur à leur patrie et devenir un objet d'admiration pour leurs concitoyens.

» Il y a aussi des gens qui, se sentant vieillir, ne veulent pas pour cela diminuer leur nourriture, bien que leur estomac fonctionne chaque jour avec plus de difficulté; ils se bornent à diminuer le nombre de leurs repas et mangent en une seule fois ce qu'ils avaient l'habitude de manger en trois. C'est produire une surcharge bien préjudiciable à l'estomac, causer des humeurs mauvaises, préparer des maladies et courir après la mort. Je n'ai jamais vu personne vivre longtemps avec un pareil système. Ces gens-là pousseraient assurément leur carrière beaucoup plus loin, si, à mesure qu'ils avancent en âge, ils diminuaient la quantité de leur nourrture ordinaire, et si, mangeant moins, ils mangeaient un peu plus souvent.

» Certaines personnes m'accorderont volontiers que la sobriété conserve la santé; mais elles ne lui reconnaîtront pas le pouvoir de prolonger la vie. Cependant, aux siècles passés, on a vu des individus se procurer cet avantage par le régime; il s'en trouve de même aujourd'hui, parmi lesquels je puis servir d'exemple.

» Quoi qu'en disent les voluptueux, la sobriété est infiniment utile à l'homme : il lui devra sa conservation; elle éloignera de son esprit les tristes idées de la mort. C'est en la pratiquant, qu'il deviendra sage, et qu'il atteindra un âge où l'expérience et la raison lui

donneront des armes pour s'affranchir de la tyrannie des passions qui, pendant tout le cours de la vie, exercent sur nos cœurs un si cruel empire. O sainte et bienfaisante sobriété ! c'est à toi que j'ai l'obligation de voir encore la lumière du jour ; tu es pleine de charmes, quand on suit tes maximes et qu'on observe constamment tes lois. Lorsque je ne refusais rien à mes sens, je ne goûtais point de plaisirs aussi purs que ceux dont je jouis à présent ; ces plaisirs étaient alors si agités, si mêlés de peines, que je trouvais, jusque dans la volupté, plus d'amertume que de douceur!.....

» Mes esprits vitaux ne sont point suffoqués par la nourriture que je prends : elle les répare seulement et les entretient. Toujours je me retrouve avec un mode de sensations uniformes ; je suis constamment le même, soit avant, soit après les repas. J'ai l'habitude, en sortant de table, de lire ou d'écrire, et je n'ai jamais remarqué que l'application, au sortir de table, m'ait incommodé. Je puis, n'importe en quel temps et à quelle heure, me livrer aux travaux littéraires. Je n'éprouve pas, comme tant d'autres, des symptômes d'assoupissement, parce que, grâce au peu de nourriture dont je fais usage, les fumées de l'estomac ne montent point au cerveau et ne l'empêchent pas d'accomplir ses fonctions.

» Voici de quoi je me nourris : je mange du pain, du potage, des œufs frais, du veau, du chevreau, du mouton, des perdrix, des poulets, des pigeons. Entre les poissons de mer, je choisis la dorade, et entre ceux de rivière, le brochet. Tous ces aliments conviennent aux vieillards. S'ils sont sages, ils doivent s'en contenter et n'en point chercher d'autres. Les indigents feront bien de n'user que de pain, de potage et d'œufs, aliments qu'ils pourront toujours se procurer. »

Cornaro n'avait envisagé qu'au point de vue du régime diététique l'art de prolonger la vie humaine ; mais telle est l'influence bienfaisante de ce régime, telle est la part qu'il occupe dans les actes de l'organisme, que son livre devint éminemment utile : « Quantité

» de personnes, écrivait-il à monseigneur Barbaro, patriarche » d'Aquilée, publient hautement l'obligation qu'elles m'en ont; et » plusieurs d'entre elles m'ont mandé des pays étrangers, qu'après » Dieu, elles m'étaient redevables de la vie. »

Revenant sur des idées exprimées par lui dix années auparavant, Cornaro, dans un nouveau *Discours* hygiénique, déclarait avoir atteint sa quatre-vingt-quinzième année, se trouver aussi sain, aussi gaillard, aussi content qu'à vingt-cinq ans, et n'appréhender nullement une fin prochaine. « Si les vieillards, ajoutait-il, s'imposaient de bonne heure certaines privations, ils parviendraient au moins à l'âge où je me vois, et jouiraient d'une aussi belle existence que la mienne, pourvu toutefois qu'ils fussent nés avec une bonne constitution. Je dis, *au moins,* car ils pourraient atteindre cent vingt ans, comme l'ont fait beaucoup d'autres observateurs de la sobriété, dont les noms nous sont parvenus par tradition. Si, à ma naissance, j'avais été aussi favorisé qu'eux, je serais certain d'aller aussi loin; mais ma constitution délicate ne me permettra guère de dépasser un siècle.

» Cette attente d'une longue existence se fonde sur des probabilités certaines, car il est impossible qu'un individu, menant une vie sobre et réglée, tombe malade et meure d'une mort naturelle, avant le temps que lui prescrit la nature. La sobriété détruit tous les germes, tous les levains de maladie. Or, une maladie ne s'engendre pas sans cause; et si la cause n'est pas mauvaise, l'effet n'en pourrait devenir funeste.

» Oui, je le répète, régulariser la vie, c'est éloigner le moment fatal, puisque c'est maintenir les humeurs en équilibre; tandis que la gourmandise et l'ivrognerie brouillent, altèrent, irritent ces mêmes humeurs, et leur impriment un mouvement désordonné qui engendre les gastrites, les fièvres et tous les accidents qui nous conduisent au tombeau.

» Ne croyez cependant pas que la sobriété puisse réparer ce

qu'ont altéré les excès, et qu'elle ait la propriété de rendre l'homme immortel. Il est impossible que le temps, qui consume toutes choses, ne détruise pas la plus parfaite des choses ; mais il importe qu'au lieu de mourir dans la souffrance, l'homme s'éteigne paisiblement, comme je mourrai moi-même quand le fluide vital qui m'anime sera consumé. Or, ce fluide n'est pas encore près de s'éteindre, car je suis gai ; je trouve de la saveur à tout ce que je mange ; je dors paisiblement ; j'ai l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement solide, le cœur bon ; ma voix a plus de sonorité qu'elle n'en a jamais eue, quoique le larynx soit le premier des organes qui fléchisse ; tous les matins je chante mon office sans me fatiguer la poitrine, et plus aisément que je n'aurais pu le faire dans ma jeunesse.

» Eh bien ! à la simple condition de suivre mon régime, il n'y a personne qui ne puisse espérer un semblable bonheur ; car, après tout, je ne suis ni un saint, ni un ange, mais un simple mortel, serviteur d'un Dieu juste, à qui la vie réglée est si agréable qu'il récompense dès ce bas monde les hommes qui la pratiquent.

» Si les gens retirés dans les monastères pour y mener une vie pénitente, une vie d'oraisons, une vie contemplative, ajoutaient à leurs autres vertus la prudence de diminuer la nourriture dont ils usent, ils acquerraient un mérite supérieur et deviendraient plus vénérables. Grâce à leurs austérités prolongées, on les considérerait comme des saints, on les honorerait comme ces vieux patriarches, comme ces anciens ermites qui vivaient si longtemps en observant une continuelle sobriété. Peut-être qu'à cent vingt ans ils seraient assez favorisés du ciel pour faire des miracles qu'ils ne peuvent opérer, faute d'une perfection à laquelle ils n'ont pu atteindre jusqu'aujourd'hui ; et de plus, indépendamment de cette prérogative exceptionnelle, témoignage presque infaillible de prédestination, ils jouiraient d'une santé robuste, condition aussi rare chez les vieux moines que chez les sages du grand monde.

» Ces bons religieux s'imaginent que ce n'est pas sans dessein que Dieu envoie des infirmités à la vieillesse, et qu'il veut lui faire expier de la sorte ses péchés du jeune âge. C'est une erreur, ce me semble : je ne puis supposer à Dieu, qui aime l'homme, l'intention de lui ménager des souffrances. Nos maux sont l'œuvre du démon et du péché, et non pas celle d'un souverain maître, notre créateur, notre père à tous, car il veut notre bonheur en ce monde et en l'autre; ses commandements ne laissent point supposer d'autre but; et la tempérance ne serait point une vertu, si les avantages qu'elle procure, en nous préservant des maladies, étaient opposés aux desseins de Dieu sur notre vieillesse. Que tous les hommes pieux soient sobres, et l'on verra la chrétienté remplie de saints, comme dans la primitive Église... »



VI.

CONSEILS DU JÉSUITE LESSIUS ET DU MÉDECIN DE LORME.

Léonard Lessius, célèbre jésuite flamand, mort en 1623, et qui avait un tempérament analogue à celui de Cornaro, ayant lu son livre, le mit aussitôt en pratique, s'en trouva très-bien, le traduisit de l'italien afin de le populariser, et le commenta. Ce commentaire, véritable dissertation sur la *sobriété*, servit d'introduction à l'édition latine de Cornaro. Depuis lors, les deux *traités* ont marché parallèlement dans l'estime des hygiénistes.

Aux idées de Léonard Lessius, de Cornaro, d'Arnoult de Ville-

neuve et de tous les anciens, un célèbre médecin français, qui vécut presque centenaire, de Lorme, prêchant d'exemple, ajouta ses idées personnelles. Il ne mangeait que du pain de deux jours, ne buvait que du bon vin *pur, non nouveau, bien clair, fait de raisins meurs.* Ayant la plus grande estime pour le cidre, il voulait *qu'on le fît de pommes bien meures, cueillies en leur saison et sans eau,* et désirait même *que ses affaires luy permissent de demeurer en Normandie pour en boire. Quant à la bière, il ne l'approuvoit point, estimant qu'elle faisoit des obstructions.* En fait de fruits, il ne mangeait que des *pommes de renette, de calville et des poires de bon chrétien; il ne mangeoit point de confitures, qu'un peu de cotignac à la fin du dîner; quant au fromage, il le tenoit chaud et mal sain pour causer des obstructions.* Selon lui, le mouton, le veau, la volaille, les perdrix jouissaient des qualités digestives essentielles; il s'abstenait de poulets d'Inde, de cochons de lait, et le soir, de pigeons rôtis. *Il dejeunoit au matin en prenant un bouillon sur les neuf heures, de peur que son sang ne s'echauffast; il dînoit et soupoit tous les jours, estimant qu'il valoit mieux faire deux repas qu'un seul à l'exemple des Grecs, qui, du temps d'Homère, les divisèrent de la sorte; il estimoit davantage le poisson rosty que le bouilly, à cause que le premier est plus sec.*

De Lorme ne prenait pas de lavements et n'en prescrivait qu'aux femmes; encore, étaient-ce des lavements composés: il leur préférait les suppositoires. Quand on avait atteint cinquante ans, il conseillait de se faire maçonner un lit de briques, et de le doubler de peaux de lièvre adaptées à un ciment particulier. De Lorme ne se couchait pas autrement. Il portait, la nuit, des bottines de maroquin doublées de coton, *avec six paires de bas d'estame.* Il recommandait l'usage d'un *pantalon* qui couvrait le corps entier, *depuis la teste jusques aux pieds, avec ouverture par devant et une par derriere, pour satisfaire aux necessitez du corps;* pantalon qu'il conseillait à tout le monde, hommes et femmes, de conserver nuit et jour. Il prenait

l'habitude de se prescrire, quatre fois l'an, une petite médecine composée de 6 grains de séné, 15 grains de diaphorétique ou de jalap, et 20 grains pour les plus robustes, le tout avec demi-gros de réglisse pulvérisée. Il pensait fort salutaire de se faire suer tous les ans cinq ou six fois, depuis le 10 mai jusqu'au 22 juin, à moins d'avoir un tempérament sec, et il avait imaginé l'appareil à vapeur, perfectionné depuis, qu'on glissait sous la couverture en adaptant à cet appareil le feu d'un réchaud.



VII.

CONSEILS DU MÉDECIN LA FRAMBOISIÈRE.

Un médecin contemporain du docteur de Lorme, La Framboisière, qui, dans le volumineux recueil de ses œuvres, semble avoir pris à tâche de résumer et condenser toutes les théories adoptées alors, traduit de la manière suivante le code hygiénique des vieillards :

« Puisque la vie despend de la conservation de la chaleur et de l'humeur radicale, les vieilles gens ont besoin, pour vivre longuement et sainement, de corriger leur tempérament froid et sec par un régime chaud et humide.

» C'est pourquoy ils se portent beaucoup mieux en esté, pour ce que l'air chaud leur est propice. Pour ceste cause, leur chambre ne doit jamais estre sans feu.

» Les viandes pareillement de complexion chaude et humide leur sont bonnes, moyennant qu'elles ne soient pleines d'excremens, et

qu'elles n'engendrent gros suc : car elles doivent estre de bon suc, de facile digestion, d'une matiere rare, d'autant que la substance des vieillards ne se dissipe guere. Partant, faut qu'ils se gardent d'user de toutes viandes visqueuses, grossieres, venteuses, phlegmatiques, melancholiques, et qui peuvent opiler. Leur pain doit estre de bon froument bien cuict et bien levé, avec un peu de sel, et mangé au bout d'un jour ou deux, car si tost qu'il est tiré du four, il ne se digere pas si aisément, et engendre des obstructions : le dur aussi desseche trop. Les tartes, flancs et gasteaux sans levain, leur sont nuisibles, pour ce que tels alimens sont opilatifs, et de fort difficile digestion. Leur nourriture ordinaire doit estre de bons chappons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phaisans, gelinottes, tourterelles, veau et mouton, et non pas de porc et de bœuf, ou autre chair semblable. Il leur faut faire des hachis delicats avec quelque sauce, des bons consommez, de la gelée et du blanc manger. Les œufs frais et mollets leur sont tres bons, car ils nourrissent beaucoup et promptement. Les durcis ou fricassez ne valent rien, pour ce qu'ils engendrent un gros suc, et arrestent trop dans l'estomach. L'usage des poissons leur est contraire. S'il leur prend envie d'en manger, ils choisiront la sole, la truite et la perche, et les feront habiller avec le sel, la sauge, le fenouil et le vin. Les viandes de haut goust et qui piquent un peu, comme aussi les saleures, ne leur sont pas mauvaises pour ouvrir l'appetit, esveiller la chaleur naturelle, et consommer tout plein de gros phlegmes qui sont dans leur estomach. Il est bon d'espicer leurs viandes avec le poyvre, gingembre, canelle, et d'user de la moustarde grise. Les aulx et les oignons ne leur sont pas mauvais, s'ils les ayment. Le fourmage ne leur vaut rien, le beurre leur est sain, pource qu'il les humecte, les eschauffe et si adoucit la poictrine. L'huile d'olive aussi est très bon. Le laict sert à quelques uns, mais à ceux qui ont beaucoup d'obstruction, il nuist plustost. Les anciens ont fait grand cas du miel en cet aage; ils en mettoient à leur pain, à leur saulce, et quasi à toutes leurs

viandes. Les fruicts cruds, et qui sont trop humides, pource qu'ils se corrompent aisément, ne leur sont pas bons. Les raisins de Damas sont amys du foye, de l'estomach, des reins et de la vessie. Les amandes font dormir et nettoyent les voyes de l'urine. Les figues seches, les dattes, les mirobolans et noix confites, les olives et les pignons, leur sont propres.

» Au demeurant, il ne les faut jamais charger de beaucoup de viandes, pource qu'ils ont fort peu de chaleur naturelle, laquelle s'esteindroit, ainsi qu'un petit feu s'estouffe quand on jette grande quantité de bois dessus. Joint aussi qu'ils n'endurent aisément le jeusne, comme tesmoigne Hippocrate en l'aphor. XIV du 1er liv. Par ainsi, vaut mieux leur bailler à manger peu et souvent, principalement à ceux qui sont en l'aage decrepite ; car ils ne peuvent si bien endurer la faim que les autres, pource qu'ils sont comme les lampes quasi esteintes, ausquelles il faut continuellement verser peu à peu de l'huile, de peur de les esteindre y en versant beaucoup tout à un coup et soudainement.

» Le boire est autant profitable aux vieillards, comme il est dommageable aux enfants. Le vin est tout leur reconfort, et pour ce, on l'appelle le laict des vieilles gens : il leur échauffe toutes les parties du corps, et purge la serosité des quatre humeurs par les urines. Ils en doivent choisir du bon et ne le guere tremper. Le vieil est beaucoup meilleur que le nouveau. Les vins nouveaux, doux et grossiers, ne valent rien, pource qu'ils oppilent le foye, la rate, les voyes de l'urine, et rendent la vieillesse sujette à l'hydropisie, ou à la pierre. Ils peuvent quelquefois user d'hypocras, de vin de Candie et de Malvoisie. L'hydromel vineux est recommandé de tous. Au reste, les vieillards doivent boire peu et souvent.

» Les vieilles gens se doivent contenter d'un exercice moderé, de peur que ce peu qu'ils ont de chaleur ne se dissipe. Les frictions leur sont necessaires. Il est expedient qu'ils s'employent au soulagement de la republique par conseil et meur jugement, se depor-

tans du maniement des affaires, où la force du corps est requise; bien qu'à l'entrée de leur vieillesse, ils se puissent encore honestement acquitter de quelque bonne charge civile.

» Jaçoit qu'il fust meilleur de dormir seulement la nuict et veiller le jour, si est-ce qu'il est permis aux vieillards de dormir un peu après le disner, principalement en esté; d'autant qu'ils passent quasi toutes les nuicts en veilles, à cause de leur température qui est sec, et des vapeurs acres qui s'elevent ordinairement d'un phlegme salé.

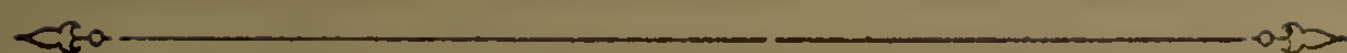
» Les vieillards se doivent, tant qu'ils pourront, rendre libres de toutes passions violentes. Et pource qu'ils sont ordinairement sujets à la peur, aux ennuis, au chagrin, à cause de leur tempérament froid, et de la foiblesse de leur cerveau, on leur en doit oster toutes les occasions, craignant de les refroidir davantage. La cholere ne leur est pas si nuisible que la tristesse. Il les faut réjouir le plus qu'on pourra, et pour leur donner du contentement, mignarder leurs sens, la veuë, l'ouïe, l'odorat et le goust, en proposant à chacun des objets agréables.

» Pour donner plaisir à leurs yeux, ils passeront le temps à voir de belles femmes, à regarder la variété des fleurs, la diversité des belles couleurs, et porteront tousiours quelques précieuses bagues, et entre les autres le saphir et l'émeraude, pource qu'il n'y a point de couleur qui conserve plus la veuë que le vert et le violet.

» Pour delecter l'ouïe, ils presteront l'oreille à la musique des voix et des instrumens; on les entretiendra de discours plaisans; on les flattera; on ne les contredira en rien.

» Pour recreer l'odorat, ils auront tousjours quelque bonne senteur sur eux, comme choine, et pomme musquée, ou bouquet de fleurs, et se laveront la barbe, les mains et le visage, avec des eaux odoriferantes. Pour le goust, on leur baillera ordinairement quelque friandise, afin d'eveiller leur appetit. »

(*Le Gouvernement* de La Framboisière, p. 134-125.)

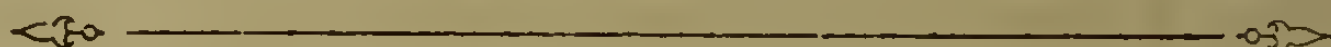


VIII.

INFLUENCE DES HABITUDES SUR LA VIE.

Aux conseils précités, nous ajouterons quelques faits concernant les *habitudes* qui jouent un si grand rôle chez le vieillard. L'empire des habitudes est immense : il embrasse tous les organes, les domine, les entraîne, leur imprime le mouvement, ou les arrête à son gré ; il régularise toutes les machines douées de la vie, et se place comme un élément indispensable dans l'exercice de leurs propriétés. C'est par les habitudes que l'existence se divise en deux grandes périodes bien tranchées : une période d'activité, ou la *veille ;* une période de repos, ou le *sommeil.* C'est grâce à leur influence, que certains besoins se régularisent; que certaines fonctions demeurent suspendues à des heures fixes ; que les sensations deviennent, les unes moins vives, les autres plus impérieuses, etc. L'acclimatement est un effet de l'habitude ; le régime est soumis à ses lois; les opérations de l'intelligence, tout indépendantes qu'elles paraissent, ont souvent bien de la peine à s'affranchir de son influence incessante. Un livre entier ne suffirait pas si l'on voulait étudier et parcourir l'échelle des habitudes; mais c'est surtout dans l'existence des vieillards, qu'elles occupent une grande place. Chez l'homme qui est entré dans la période de décroissance physique et morale, tout n'est plus qu'habitudes, c'est-à-dire répétition mesurée, méthodique, instinctive d'actes qu'il exécute sans effort, sans fa-

tigue, parce qu'il en a la conscience et la pratique machinale. Aussi, presque jamais un vieillard ne rompt impunément avec ses habitudes. C'est à les bien diriger, à conserver seulement celles qui s'adaptent aux exigences de la vie, que doit se résumer la sagesse des personnes âgées. Les exemples suivants rendront cette vérité frappante.



IX.

HABITUDES GÉNÉRALES.

« Le plus seur, dit Goerot, médecin de François Ier, est faire sa demourance ez lieux haultz, tenir au matin apres soleil levé (si le temps est cler) ouvertes les fenestres de la partie de orient. Et au vespre celles de la partie de galerne (nord-ouest), que est le plus nect des autres ventz. Et, en deffault de telles fenestres, soient ouvertes celles de la partie devers occident, et tenir closes celles de midy. »

« Que l'homme demeure tant qu'il pourra en un air serein et non venteux, dit Gratarole, d'autant que les vents nuisent beaucoup. » Il ne faut habiter, dit-il ailleurs, « ny près des lacs, ny près des ri-
» vières, ny des lieux humides; mais en une maison haut eslevée
» et claire. »

Un médecin de la faculté d'Angers, Houssemaine, conseillait d'éviter la clarté de la lune et l'air de la nuit. Il voulait qu'on ne s'exposât à entrer dans les maisons suspectes de contagion, qu'autant qu'elles auraient été préalablement assainies, « par longtemps

» bien esventées et corrigées, en aspergeant, en temps chauld, par » les chambres, vinaigre et eau rose; en temps froit, faisant bon feu » et fumée de encens ou de genefve, ou laurier, ou oyseaux de » cyprès. » Quand la temperature n'est ni froide, ni chaude, il prescrit de mêler des choses reputées froides avec des choses reputées chaudes. (*Regime et traicté singulier de la peste.*)

Ces habitudes sont encore généralement conseillées, et l'on verra plus loin, dans le tableau comparatif des longévités, dressé par professions, que les individus travaillant en plein air furent toujours ceux qui avaient le plus de chances de parcourir une heureuse et longue carrière.

On ne rompt guère impunément avec de semblables habitudes. Denis Gaignards, paysan de la paroisse de Luché (Bas-Maine), mort à 123 ans et 10 mois, avait eu le bon esprit de le sentir. Il habitait une espèce de caverne creusée dans le tuf, à l'abri du nord. Madame la duchesse de Brancas, qui subvenait à ses besoins, voulut l'en tirer et le loger au château de Gallerande; mais il répondit que ce serait lui ôter la vie que de le faire rompre avec ses habitudes.

Nous avons longuement développé, dans les pages qui précèdent, combien un bon régime diététique est convenable aux vieillards. Quelques exemples le feront mieux ressortir encore :

Antoine Sanisse, laboureur au village du Puy, paroisse de Château-Neuf, diocèse de Limoges, y mourut en 1769, âgé de 111 ans. Il labourait encore, quinze jours avant son décès; il avait ses cheveux naturels, les dents saines et la vue bonne. Esclave d'anciennes habitudes, il se nourrissait de blé sarrasin et de châtaignes. Jamais on ne l'avait ni saigné ni purgé.

Nicole-Marc Picard mourut âgée de 110 ans, au mois de mars 1760. Elle avait vécu, pendant presque toute sa vie, de pain et de lait. A force de sollicitations, vers la fin de ses jours seulement, elle prit quelque peu de vin.

Jean Péliot, décédé en 1733, après soixante-dix-huit ans de mariage avec Marguerite Sauvaget, morte la même année, n'avait vécu que de coquillages : il était plus que centenaire.

François Secardi Hongo, consul vénitien, mort à Smyrne, âgé de 114 ans 10 mois et 12 jours, laissant quarante-neuf enfants de cinq femmes qu'il avait eues, n'avait jamais été malade. A cent ans, ses cheveux devinrent noirs ; ses sourcils et sa barbe le devinrent aussi à cent douze ans. Deux années auparavant, toutes ses dents étaient tombées et deux dents nouvelles lui avaient poussé. Il buvait de l'eau de scorsonère pour unique boisson, il ne prenait ni vin ni café; vivant de potage, de gibier rôti et de fruits qu'il mangeait avec du pain. Jamais il ne dînait hors de chez lui ; mais il conservait un penchant irrésistible pour les femmes, excité sans doute par la gravelle dont il était tourmenté.

Les *Mélanges des Curieux de la nature* (Decur. 1., A. III, obs. XV) contiennent l'histoire d'un vieillard de cent vingt ans, ayant encore la mâchoire intacte et une vigueur étonnante, priviléges qu'il attribuait à l'habitude où il était de ne boire que de l'eau limpide sortant des rochers. (Hoffmann, *Méd. raisonn.,* trad. de Bruyer, t. II, p. 89 ; éd. de 1739.)

Jeanne Fruitier, veuve de Gabriel Bridaine, matelot, vivait en 1761, âgée de 100 ans, à Boulogne-sur-Mer (basse ville), et ne se nourrissait que de pain mi-blanc détrempé dans du thé. Elle ne se plaignait que de l'affaiblissement de sa vue.

Jeanne Brocand, veuve de Fr. Ligny, matelot, âgée de 104 ans, habitait, en 1761, la basse ville de Boulogne-sur-Mer, comme la plupart des centenaires de cette ville, remarquable par les longévités qui s'y trouvaient alors. Elle se nourrissait de pain, de lait et d'un peu de vin. Pendant la plus grande partie de son existence, elle n'avait vécu que de pain, de petits poissons, de moules et d'autres coquillages. Elle a eu quatorze enfants, dont sept fils tous morts avant elle, et sept filles, mariées à des matelots, mais devenues veuves.

Ambroise Jantet, mort le 23 mai 1751, âgé de 111 ans, ne mangeait que du pain d'orge sans levain, et n'usait que d'eau et de petit lait pour boisson.

David Brunet, né à Boisse, paroisse de Bar, près de Tulle, qui s'était marié en secondes noces à quatre-vingt-douze ans et en troisième noces à cent deux ans, et qui de chacune de ses deux femmes avait eu des enfants, ne buvait jamais de vin. Il mourut le 30 décembre 1757, âgé de 115 ans 4 mois et 8 jours.

Un paysan, qui habitait un village près de Jassy, en Autriche, ne subsistait que du travail de ses mains et ne buvait que de l'eau: il mourut en 1756, âgé de 133 ans.

Cependant, ni l'air, ni le régime alimentaire, ne suffiraient à l'entretien, au prolongement de la vie, sans l'exercice. Gratarole, médecin d'Italie au quinzième siècle, s'exprime de la manière suivante : « Il est expédient prendre exercice modéré, selon la diversité des » complexions, au matin et au vespres, avant le repas, en lieu non » suspect de mauvais air. Avicenne dit que celuy seul se doibt abs- » tenir de exercice, qui n'a encore de santé. Et Galien dit qu'exercice » vivifie les vertus naturelles et animales et vitales. Et Rasis allègue » une grande peste, par laquelle petit de gens furent preservez, fors » les veneurs, par leur exercice. En somme, faulte de exercice cause » souvent la mort subite. »

Mais si l'exercice en plein air est utile, les longues veilles, le sommeil prolongé, n'en deviennent que plus funestes, puisqu'ils s'opposent à un exercice réparateur, et fatiguent à la fois le corps et l'esprit.

« Les hommes qui voudront se maintenir en bonne santé, en bonne humeur, et vivre longtemps, détesteront un long dormir et celuy qui se prend sur jour, et ne dormiront point sur la nuque.

« Trop veiller debilite l'esprit et le desbauche, et apesantit la » teste, » dit Gratarole.

A cette opinion fort juste, Goërot ajoute : « Le trop dormir en-

» gendre superfluité d'humeurs en aucunes complexions et est
» cause de desseicher et amaigrir les autres. Le trop veiller mul-
» tiplie la colere, desseiche la personne et luy donne mauvaise
» couleur. Aussi, faict le dormir de chien. Les dames peuvent
» bien prendre heure demye, oultre les hommes, pour leur donner
» tainct. »

» La personne saine peult cognoistre avoir souffisamment dormy, quant à son reveil sent sa teste et aultres membres legiers; tellement que peult facilement ouvrir les yeulx, et aisement lever les bras contremont.

» Ceulx qui ont de coustume de dormir entre deux repas, facent
» leur somme et brief loing du repas, et sans soy esveiller en sour-
» sault.

» Qui ne se trouve bien legier et à son aise après tel dormir, s'en
» doibt abstenir, car il engendre catarres, apostumes, fiebvres,
» lassitudes de nerfs, et rend la personne paresseuse, endurcist la
» ratte, et faict perdre la couleur. »

Goerot, ne trouvant aucun remède contre les rêves libidineux, se borne à la composition d'une prière fervente, où il dit :

« Sire Dieu, je vous supplye que peché ne domine, ne regne en moy, et que je ne me rende subject, ne obeisse à mes concupiscences, maiz reboutez de mon cueur tout mauvais desir, et gardez mon ame munde, necte et pure de toutes concupiscences, en maniere qu'elle ne subvertisse mon cueur. Sire Dieu, ne delaissez point mon ame en malignes et mauvaises cogitations, mais recepvez-moi et me saulvez par votre misericorde. »

Les habitudes appliquées aux facultés de l'intelligence n'ont pas moins préoccupé les penseurs d'autrefois, que les habitudes physiques de l'organisme; et, dans leurs livres, nous lisons d'excellents préceptes, tels que ceux-ci :

« Tu dois mesurer la portée de ton esprit, de peur que tu ne le charges plus qu'il ne peut porter ni contenir, prenant exemple à

l'estomac; parce que si on le charge plus que ce qu'il peult porter, il devient foible, pour ce qu'il ne cuit point; et le corps d'un gourmand ne peut engraisser. Aussi, tout ce qu'on apprend proffite peu si on ne le retient.

« Tu ordonneras certaines heures pour ton estude, celles principalement ausquelles l'estomac ou le ventricule ne soit point encore chargé de viandes. Car l'esprit n'est point lors obfusqué de fumées; les heures commodes seront les silentiaires, et lorsque le coq chante au matin.

» Tu recorderas, chascun jour vers le soir, que c'est que tu auras gaigné à tes estudes, à l'exemple de Caton, qui, voiant le jour failly, se refraichissoit la memoire de ce qu'en ce jour il avoit leu, fait et dit.

» Pour donner esbatement à l'esprit et à fin de recouvrer les forces, tu ne te delecteras point après choses deshonnestes, ains ton esbattement s'adonnera à une diversité d'estude; car il vaut mieux donner quelque relache à l'esprit que de le perdre. »

Ces principes posés, qui sont excellents, au point de vue de la morale et de la santé, Gratarole conseille comme distraction, la lecture, la musique, le jeu d'échecs, appelé jadis *jeu à douze tables*, pourvu qu'on en use avant le manger ; le jeu de paume, comme profitant à tout le corps, et la promenade. Il ne faudrait pas ,ajoute ce médecin philosophe, que la récréation de l'esprit fût de longue durée ou trop fréquente : « ce doit estre un moyen pour l'esprit de *se renforcer.* »

Le même Gratarole est d'avis que les hommes, surtout les hommes âgés, « se retiennent de trop souvent user de leur naturel appetit » envers les femmes, actes qui attenuent le cerveau à toutes per- » sonnes. »

Les médecins préconisaient aussi certaines pratiques habituelles, comme de *frotter sa teste de tous costéez,* en se levant, *avec des*

linges rudes, ainsi que *ses pieds et ses mains*, mais *après s'estre deschargé le ventre.*

Enfin, ils conseillaient l'usage fréquent, ou de l'écorce de citron, ou de la racine d'angélique, ou de la racine d'ellébore. Quelques centenaires, par suite de leur longévité remarquable, ont consacré l'excellence d'autres pratiques qui leur étaient propres, mais qui ne doivent cependant pas servir de règle, car elles s'adaptent à telle ou telle constitution et nuiraient à d'autres tempéraments opposés.



X.

HABITUDES OU PRATIQUES PARTICULIÈRES.

Jean Rica, marocain, courtier de change, mort à Venise en 1760, âgé de 116 ans, sans avoir jamais été malade, mâchait constamment de l'écorce de citron.

Annibal Camoux, centenaire immortalisé par Joseph Vernet, et qui mourut en 1759, âgé de 121 ans et 3 mois, bêchait encore la terre, vivait d'aliments très-grossiers et buvait beaucoup de vin. Il avait la plus grande confiance dans la racine d'angélique et en mâchait continuellement.

Patrice O'neil, Irlandais, ancien militaire, marié à sept femmes, et qui, en 1761, comptait déjà 114 ans, n'avait jamais bu que de la bière ordinaire, et s'était toujours nourri de végétaux. Il ne mangeait de la viande qu'aux repas qu'il donnait à sa famille.

Jean Majoudon, mort centenaire en juin 1761, dans la paroisse

de Coulaures, à quelques lieues de Périgueux, avait été baptisé le 6 avril 1648. On ne lui eût pas donné, à le voir, plus de soixante ans. Le dimanche avant sa mort, il entendit à genoux deux messes. Il guérissait ses indispositions avec une tasse de café. Il a succombé à une fièvre maligne.

Marie-Gabrielle Luantier, veuve de Thomas Meignot, sieur d'Allet, avocat à Boulogne-sur-Mer, mourut en cette ville, le 24 décembre 1760, âgée de 103 ans, ayant conservé toute la vivacité de son esprit. Elle usait de café immodérément.

Un ermite franc-comtois, à une lieue de Saint-Claude, mourut âgé de 145 ans, en 1705. Il avait conservé, dit-on, sa santé au moyen d'une plante qui croît au Mont-d'Or, et qu'il avait indiquée à l'abbé de Chamilly.

Pierre Campbell, mort à Glascow (Ecosse), à 108 ans, en 1760, faisait un mille ou deux tous les jours, jusqu'à son décès. Il n'avait aucune infirmité.

L'histoire rapporte qu'un homme vécut deux cents ans, pour s'être servi souvent des racines d'ellébore noir. Voici son épitaphe :

Ci gît qui, de chenu et très-vieux édenté,
Renouvelle son poil, ses dents et sa santé ;
Et puis, ayant vécu deux siècles sans souci,
Rendit son âme à Dieu. Son corps repose ici.



XI.

HABITUDES MAUVAISES DEVENUES IMPÉRIEUSES.

A la suite de ces pratiques générales et particulières, dont le secret repose dans la constitution individuelle de chacun, et qu'il faut admettre comme salutaires, efficaces, sinon sous un point de vue général, du moins sous un point de vue spécial; viennent se grouper naturellement les actes dont l'exagération nuisible eût compromis l'existence, si l'existence ne s'était empreinte, à la longue, d'une façon de sentir, de fonctionner et de vivre, en dehors des règles de l'hygiène.

Ces mauvaises habitudes seront combattues avec un avantage incontestable lorsqu'elles commencent; mais, lorsqu'une fois elles ont apporté de profondes modifications dans l'organisme, il faut les respecter, tout en cherchant à les diriger et à les modérer.

Ainsi, le sieur Vallet, marchand mercier de Boulogne-sur-Mer, mort, en 1710, à l'âge de 100 ans, buvait par jour près d'un pot d'eau-de-vie.

Jean-Pierre Gardien, tonnelier de Metz, mort le 23 mai 1761, à l'âge de 108 ans, vivait très-irrégulièrement, prenait chaque matin un verre d'eau-de-vie, et continuait ses libations jusqu'au soir. A l'âge de 105 ans, sentant ses forces s'amoindrir, il augmenta la dose des spiritueux, de telle sorte qu'il consomma, dans ses trois années, six cents litres d'alcool.

Jean Jacquemont, curé de Barrois en Bourbonnais, mort âgé de 107 ans, le 7 avril 1761, n'avait pas manqué un seul jour, depuis soixante-quinze ans, de remplir les fonctions de son ministère. Il fumait encore douze pipes par jour. Sa boisson habituelle était du vin de genièvre qu'il faisait lui-même, et dont il ne ménageait pas les doses.

Espagnac, maître chirurgien d'un village sur la Garonne, au diocèse de Comminges, doué d'une vivacité singulière, avait l'habitude de s'enivrer tous les jours. Il exerça la médecine jusqu'à sa dernière heure, arrivée à l'âge de 112 ans, en 1759. Il s'était remarié à 90 ans.

Brawn, Irlandais, mendiant, mort en 1600, au comté de Cornouailles, âgé de 120 ans, mérita l'épitaphe suivante, qui résume si bien sa vie :

« Sous cette pierre gît Brawn, qui, par la seule vertu de la bière » forte, sut vivre cent hivers. Il était toujours ivre et si redoutable » dans cet état, que la Mort même le craignait. Un jour, bien mal- » gré lui, il se trouva de sang-froid : la Mort, devenue plus hardie, » l'attaqua et triompha du plus grand ivrogne qui ait jamais existé. »



XII.

CHANCES DE LONGÉVITÉ CALCULÉES D'APRÈS LES PROFESSIONS.

Une profession n'étant autre chose, physiologiquement, qu'un ensemble d'habitudes régularisées par le devoir, il nous a paru digne

d'intérêt de relever, sur un total de cinq cents personnes décédées centenaires, l'ordre dans lequel se sont groupées leurs chances décroissantes de longévité.

Cultivateurs.	54
Évêques et prêtres séculiers.	38
Paysans, manœuvres, gens travaillant à la terre et à l'air libre.	29
Militaires subalternes.	32
Médecins et chirurgiens.	24
Mendiants.	16
Moines appartenant à des ordres lettrés.	13
Hommes d'État.	13
Vignerons.	12
Savants.	10
Bergers.	9
Domestiques.	9
Cénobites, ermites.	9
Femmes du grand monde	8
Jardiniers.	8
Littérateurs.	8
Moines ascétiques.	7
Avocats.	6
Administrateurs civils.	6
Maçons.	6
Menuisiers, ébénistes.	6
Magistrats.	6
Pères de l'Église et théologiens.	5
Gentilshommes titrés, gens de cour.	5
Moines mendiants.	5
Matelots.	5
A reporter.	349

Report.	349
Moines occupés de travaux manuels.	5
Maréchaux ferrants.	5
Tailleurs d'habits.	4
Armuriers.	4
Boulangers.	4
Recluses (religieuses).	4
Sages-femmes.	4
Orfévres.	4
Mineurs dans les mines de charbon de terre.	4
Tonneliers.	4
Souverains.	3
Commandants en chef d'armée.	3
Marchands, débitants en plein air.	3
Selliers, carrossiers.	3
Pêcheurs.	3
Instituteurs.	3
Cordiers.	3
Scieurs de long et charpentiers.	3
Cordonniers, savetiers.	2
Notaires.	2
Bourreliers.	2
Chapeliers.	2
Perruquiers.	2
Artistes peintres.	2
Marchands colporteurs.	2
Tapissiers.	2
Vitriers.	1
Tanneurs.	1
Luthiers.	1
A reporter.	434

Report.	434
Imprimeurs.	1
Cloutiers.	1
Artistes dramatiques.	1
Brodeuses.	1
Couvreurs.	1
Chandeliers.	1
Drapiers.	1
Tisserands.	1
Rentiers ou gens ayant rempli des emplois divers.	58
Total.	500

TROISIÈME PARTIE.

SECRETS, RECETTES ET REMÈDES POUR FORTIFIER LE CORPS, PROLONGER LA VIE, ET GUÉRIR DE TOUS MAUX.

I.

TEMPS ANCIENS.

« Jaçoit qu'il y ait une infinité de signes de mort, ce neantmoins on ne sceut jamais remarquer un seul qui peust asseurer de santé et de vie, » dit une vieille traduction des œuvres de Pline le naturaliste. Les progrès faits dans les sciences, depuis deux mille ans, ne nous ont pas rendus plus habiles dans l'art d'assigner à la vie un terme fixe, et nous devons en remercier le ciel, car, de quel avantage serait une semblable découverte? L'incertitude du lendemain sert d'impulsion au travail du jour. On se montre d'autant plus actif, d'autant plus économe, qu'on espère vivre davantage; on recherche avec une ardeur d'autant plus grande la considération des autres, qu'on pense pouvoir en jouir plus longtemps. Faites con-

naître aux hommes les limites que la Providence divine assigne à l'existence de chacun d'eux, et dès lors tout deviendra confusion dans l'univers : ceux-ci voulant accumuler les jouissances d'une longue vie dans une vie courte; ceux-là ne voulant rien faire pour un avenir au delà du terme irrévocablement fixé.

En écrivant à son fils qu'une *jeunesse vieille* devient le signe indubitable d'une courte existence, Caton le Censeur a résumé en peu de mots le plan, la façon d'être qu'il faut adopter : c'est-à-dire ne point épuiser par des excès la nature avant le temps, et suivre un régime conforme aux exigences de notre organisation individuelle.

Asclépiade croyait que la longueur de la vie dépendait de l'influence des étoiles fixes : il ajoutait que fort peu de personnes dépassaient les limites ordinaires, soit à cause des nombres 7 et 9 qui avaient, à leur naissance, réglé les jours de la lune; soit en raison de certaines heures dangereuses, comme la 7e, la 9e, la 15e, qui s'étaient trouvées mêlées à certains mystères de la conception ou de la naissance. Les années climatériques, considérées comme fatales, reposaient aussi sur des calculs où les multiples de 7 et de 3 jouaient un grand rôle. Chez les Romains, la moyenne de la vie était de 54 ans. Les philosophes statisticiens du 18e siècle ont été plus généreux : ils ont porté cette moyenne à 68 ans; mais les modernes l'ont fait descendre au chiffre 49.

Du reste, quoique les moralistes et les sages de l'antiquité n'aient jamais considéré le bonheur absolu comme inhérent à notre condition ici-bas ; quoique les hommes de tous les siècles se soient plaints des tribulations, des misères de la vie, on n'en a pas moins recherché les moyens de rajeunir, ou tout au moins d'allonger la pente qui conduit l'humanité vers la tombe.

Pour éviter les maladies, s'entretenir en bonne humeur, conserver l'exercice régulier des fonctions vitales et garder sa jeunesse autant que les dieux pouvaient le permettre, les magiciens de Rome prescrivaient de tuer un chien noir, d'en broyer le foie dans le sang

du même animal; d'arroser avec cela les appartements qu'on habitait, et d'enterrer sous le linteau de la porte d'entrée le membre génital de la victime.

C'était aussi dans un but de bonheur et de prolongation d'existence, que les jeunes mariés n'entraient chez eux qu'après avoir frotté de laine la baie principale, porte ou fenêtre, du logis.

Comme moyens très-efficaces d'entretenir la vigueur, certains médecins prescrivaient la graisse de lion et celle de cerf; le sang des enfants et des adultes, soit liquide, soit concrété, sous forme d'extrait; ils avaient grande confiance en la chair du caméléon; ils conseillaient les infusions de verveine et les préparations d'ellébore. Cette dernière plante jouissait d'une telle renommée, bien avant que Rome eût des médecins, qu'il s'en vendait annuellement, sur les marchés, plus de 100 charges de mulet.

Dans les siècles de la civilisation romaine, pas plus que dans ceux de la nôtre, les gens éclairés n'attribuaient pas à des spécifiques les merveilles d'une jeunesse continue; mais le charlatanisme exploitait le désir qu'on en avait, et le vulgaire d'autrefois, comme le vulgaire d'aujourd'hui, aimait à être trompé. *Vulgus vult decipi.*

Celse, le Cicéron de la médecine, qui ne fut pas moins érudit qu'éloquent, a résumé, en quelques phrases, les meilleurs conseils, les plus sages avis qu'il soit possible de donner. Là se trouve le véritable, l'unique secret de vivre convenablement et longuement :

« Celui qui est doué d'une bonne *constitution*, et qui se porte bien, ne doit s'astreindre à aucun *régime*, écrivait Celse il y a dix-huit siècles. Il faut qu'il varie très-souvent sa manière de vivre; qu'il soit tantôt à la ville et tantôt à la campagne; qu'il aille à la chasse; qu'il voyage sur mer; qu'il se repose souvent, et que plus souvent encore il fasse de l'exercice. Il ne doit se refuser aucune des espèces d'aliments qu'on sert ordinairement sur nos tables; mais il faut qu'il mange quelquefois plus, et d'autres fois moins :

aussi, doit-il se trouver tantôt à des festins et tantôt s'en abstenir. Il vaut mieux qu'il fasse deux repas par jour qu'un seul; et il mangera de tout avec confiance, pourvu qu'il puisse le digérer. Quant aux plaisirs de l'amour, il ne doit point s'y livrer avec trop d'ardeur ni s'en priver avec trop de scrupule. Ces plaisirs, pris avec modération, donnent de l'activité et de la légèreté au corps, au lieu que, pris sans modération, ils affaiblissent et énervent le tempérament. Il doit fuir avec la plus grande attention, tant qu'il se porte bien, les excès, de quelque genre que ce soit, afin de ne point altérer ni ruiner cette vigueur de constitution dont il a besoin pour supporter les maladies quand elles lui arrivent. »

Galien, Antiochus, Alexandre de Tralles, Alexandre d'Aphrodisie, ont tous préconisé certaines recettes comme panacées contre bien des maux, mais en laissant au régime une large part d'influence. Il en a été de même des médecins juifs et des médecins arabes.



II.

MOYEN AGE.

Au moyen âge, la pratique regardée comme la plus efficace et la plus certaine pour obtenir une longue vie, consistait à faire des neuvaines en l'honneur de saint Servais, évêque de Maestricht. Ce saint, ayant vécu *trois âges d'homme*, pouvait, assurait-on, communiquer le même privilége aux fidèles qui l'imploraient dévote-

ment. Aussi, le roi Louis XI ne passait pas un jour sans lui adresser sa prière.

Saint Laurent jouissait d'une réputation presque aussi grande que saint Servais, quoiqu'il n'exerçât qu'une influence spéciale sur la chaleur du corps. Mais de cette chaleur dépend la vie; et le médecin de Lorme, honorable centenaire dont nous avons parlé précédemment, invoquait chaque matin saint Laurent, et lui demandait la chaleur vitale qu'exigeait son existence : dévotion qui ne l'empêchait pas, comme nous l'avons marqué, de prendre toutes les précautions prescrites par l'hygiène. Un tel exemple devrait être suivi de tous ceux qui espèrent, par de vaines pratiques, transgresser impunément les règles de la prudence.

Une source du palatinat de Cracovie et quelques sources de la Suisse, réputées merveilleuses à cause de leur intermittence, qu'on explique par la fonte des neiges voisines, plus abondantes l'été que l'hiver, le jour que la nuit, avaient la vertu de prolonger la vie. Ceux qui buvaient assidûment de ces eaux-là, dépassaient un siècle, même un siècle et demi, disait-on; mais ces rares exceptions tenaient à d'autres causes.

On s'imaginait aussi que certains procédés et certaines drogues pouvaient prolonger la vie; on citait, d'après Roger Bacon (*De secretis operibus*), un Allemand, appelé Papalius, prisonnier des Sarrasins, qui vécut cinq cents ans, grâce à une médecine particulière que lui avait fait prendre un magicien. On disait qu'au treizième siècle, un garde forestier, en d'Angleterre, s'étant un jour frotté avec un onguent, avait vécu trois siècles, exempt de tous maux, excepté à la plante des pieds, qu'il avait oublié de frictionner.

La pierre philosophale, les préparations d'or, le métal des métaux et toutes ces merveilles recherchées, annoncées par les alchimistes, avaient un double but : celui d'accroître la fortune et de prolonger la vie. Beaucoup de composés dus à Cardan, à Paracelse, à Corneille Agrippa, et dans lesquels entraient particulièrement l'an-

timoine, les oxydes de fer, d'argent, de plomb, de mercure, ont joui d'une réputation brillante et mérité le titre de panacées. Cette réputation, que l'expérience journalière compromettait, s'éclipsa bientôt.

Les médecins du moyen âge pensaient aussi que c'était une excellente habitude de « porter sur soy pierres precieuses, especialle- » ment la jacinte, le ruby, le grenat, l'esmeraude et le saphir, qui » ont especiallement proprieté contre peste. » Mais ils conseillaient de porter, de préférence, ces pierres fines *au doit nuptial qui est près le petit en la main senestre, parce qu'il respond au cueur.*

On préconisa le lait de femme, pourvu qu'il fût nouveau, et beaucoup de vieillards de distinction s'en nourrirent, ayant soin de n'y ajouter que du pain.

On imagina de donner, contre les affections mentales, la cervelle de coq et de lièvre; contre les affections de poitrine; le cœur de certains animaux; contre les affections du ventre, des morceaux de foie, etc. C'était le système de guérison par les semblables, tour à tour adopté et repoussé selon les préjugés de chaque époque.

Pour conserver la fraîcheur et la chaleur vitales, beaucoup de médecins vantèrent les applications sur la peau, soit d'une carcasse de coq, soit d'une tranche de veau ou de brebis récemment tués, soit de la peau d'un animal laineux. On ne vanta pas moins l'usage des fourrures, auxquelles on attribua des qualités d'autant plus précieuses qu'elles étaient moins communes, et l'on cita, comme un arsenal thérapeutique contre tous maux, cette collection d'un roi de Perse, qui avait réuni dans son palais tous les échantillons possibles des fourrures de son empire.

La cohabitation habituelle des jeunes femmes avec les vieillards amenant, assez généralement, la décadence anticipée de leur fraîcheur, on en conclut que le vieillard absorbait à son profit les esprits vitaux de la jeunesse; qu'en conséquence, il y aurait pour lui tout à gagner s'il couchait avec de jeunes filles, surtout non déflorées. Ce fut dans cette croyance, et peut-être aussi afin de ranimer

un sens qui s'éteignait, que l'empereur Frédéric Barberousse et d'autres souverains du moyen âge donnaient place dans leur couche à de jolies filles qui devaient *les ragaillardir et les caresser.*

Au moyen âge, la doctrine des *jours heureux* et des *jours malheureux* était assez généralement admise; et l'art de prolonger la vie devait se baser sur cette théorie.

Étaient réputés heureux : les 13 et 23 janvier; les 5 et 25 février; les 28 et 30 mars; les 5, 25 et 29 avril; les 4 et 7 mai; les 3 et 8 juin; les 13, 21 et 24 juillet; le 22 août; les 7, 23 et 27 septembre; les 14 et 15 octobre; les 18 et 29 novembre; les 18 et 26 décembre.

Étaient réputés malheureux : les 2, 4, 8, 9 et 13 janvier; les 5, 17 et 18 février; les 6, 16, 17 et 28 mars; les 7 et 25 avril; les 7, 17 et 19 mai; le 6 juin; les 12 et 18 juillet; les 16 et 20 août; les 16 et 28 septembre; le 6 octobre; les 13 et 19 novembre; les 6, 7 et 17 décembre.

En outre, il y avait un jour dans l'année, le 6 août, *jour du chien*, où l'on devait bien se garder de prendre médecine; et cinq jours, les 9, 24, 29 mars, 1er août et 1er décembre, où la saignée exposait à une mort presque certaine.

On devait aussi regarder comme périlleux les 4, 5, 6, 8 et 10 du cours de chaque lune; et ne rien commencer de durable le 18 du mois de mars, le 1er août et le 4 septembre.

Partant de ces données, on régularisait son régime, diététique ou médicamenteux, en ayant soin quelquefois d'étudier sous quelle planète se trouvait l'organe affecté d'un malaise quelconque; car alors il fallait choisir, pour se droguer, les heures de la journée qu'on supposait réglées par la planète en question.

Vin composé pour les vieillards.

« Prens vin tres bon ou garnache qui mieulx vault, quatre livres; succre candis, une livre; soient confites ces choses ensemble au feu lent, en maniere de sirop; et puis soient reunies avecques deux parties d'eaue, comme necessité le requiert.

» C'est le vin que Raby Moïses a esleu pour les anciens (vieillards) et haictes personnes, en son livre de *Regime de santé*. Ce vin nourrist et engendre bon sang; il remplist les membres de esperitz et de vertus. » (ARNOULT DE VILLENOVE, *Le Tresor des povres.*)

Eau-de-vie ordinaire.

« Elle guarit l'homme de venin; s'il en boit, luy fait avoir bonne alaine; elle purge la poictrine et l'estomac refroidi; elle conforte toutes les vertus animalles, especiallement la memoire; collyrisée en l'œil, elle guarit les maladies des yeulx quant elles sont nouvelles; elle guarit les yeulx larmeux et les paupieres enversées; elle guarit la douleur des dentz venant par fleume ou par vers; elle guarit les podagres et nerfs retraictz; elle subvient à toute goute, de froide cause; quand on la boit, elle guarit de lienteria et dissenteria; elle guarit le chancre, la fistule, *noli me tangere*, et toutes autres passions; elle guarit des fievres, si elle est beue avant l'accès; elle guarit rognes quant on les lave tous les matins. Se on en boit tous les jours ou que on en mette en ses viandes la quantité de la moitié de une escaille d'œuf, elle guarit ydropisie de froide cause. Elle donne liesse et bonne memoire, repare l'ouye, et aussi semblablement elle procure plusieurs autres biens quant à la nature humaine.... Pour cause de briefveté, Ypocras les laisse aux enchercheurs. » (ARNOULT DE VILLENOVE, *ibid.*)

Eau-de-vie composée.

« Prens cinamome, girofle, cubebes, gingembre blanc, macis, cardamone, noix muscade, grains de paradis : autant de lung come de laultre soit faicte pouldre qui soit mise par ung jour dedans du vin blanc ou rouge qui soit tres-bon, et le faitz distiller, et tu auras bonne eaue, de laquelle les vertus ont esté esprouvées. Ceste eau est souvent mise au lieu de basme comme ayant les proprietez d'iceluy, laquelle, combien qu'elle soit artificielle, sy l'avoyent appellée les anciens le *second basme;* car ceste eaue surmonte toutes aultres liqueurs, car se on y gette huylle, tantost elle yra au fons, et ceste eaue nagera dessus; item se ceste eaue est mise en aucun vaisseau, qu'on la touche d'une chandelle, elle se alumera incontinent. Item ung drap mouillé dedans ceste eaue se brusle sans soy consumer, et combien que il soit au meilleu de la flambe; et se ceste eaue est gettée dessus vin ou dessus l'eaue comme ou qu'elle soit touchée de la flambe d'une chandelle, elle se allumera incontinent sans rien brusler tant seullement que l'eaue dessusdicte, combien que le vin ou que l'eaue soient de meilleure saveur que devant. Celle eaue tire à soy generallement toutes les odeurs de toutes espèces, fleurs et aultres choses, mais que on les mette en divers vaisseaux. Se en ycelle eaue soit mis ung peu de girofle ou de roses ou de saulge et deux gouttes dycelles soient mises en ung voirre plain de bon vin, il vauldra mieulx que vin simple de girofflez ou de saulge ou de roses; car ceste eaue pour lors est si forte et de si grande vertu et de si grande chaleur, qu'on ne la sçauroit boire sans commixtion d'autre chose, sans nuysement; mais fault que d'icelle une petite quantité soit meslée avec grande quantité d'aultre chose. »

(Arnoult de Villenove, *ibid.*)

Après une longue énumération des vertus de l'alcool, soit pour la conservation du vin, soit pour donner à l'eau une propriété ex-

citante, soit pour la conservation des viandes, soit pour l'entretien du physique de l'homme, l'auteur ajoute que bien peu de gens en connaissent les propriétés *s'ils ne sont médecins*, mais que Galien *les esprouva toutes*. Arnoult de Villeneuve distingue trois degrés d'eau-de-vie, ayant chacune des propriétés analogues à leur degré de concentration.

Chaudeau reconfortant.

« Pour nourrir les hommes anciens, decrepitez et foybles, prenez la poictrine de une geline (poule) bien cuyte et appareillée dedans de l'eaue et la destrempez de laict de brebis ou de chievre, en la meslant avecques jaunes d'œufs.

» Item, prens farine de forment et la faictz bouillir dedans de l'eaue comme se tu voullois faire chauldeau, et puis mesle tout ensemble et mets saffran avec et cuytz tout ensemble jusques à ce que tout soit bien espés, et les metz dedans une escuelle et au dessus sucre pulverisé, puis donne à manger à la personne. Ce chauldeau la confortera moult, et se il en use tous les jours, il confortera et ce le fera molt longuement vivre. »

(Arnoult de Villenove. *Le Trésor des povres.*)

Remèdes pour les pituiteux.

« Faut conserver le corps net de toutes immondices. Si donc l'humeur pituiteux est espoix et gluant, il le faudra cuire, pour le rendre coulant et preparé à la purgation, usant d'eximel composé ou scillitic, ou prenant du sirop de stecade, du sirop fait de jus de racines de rafannes ou raves, et de miel rosa, autant comme il faudra; usant aussi d'eaues propres à cecy, boullues ou non. On fera des gargarismes, des fomentations ou estuvemens, frottemens, écussons et semblables remèdes; aussi, faudra clisteriser la personne si elle en a besoin, pour par tels moyens nettoyer la teste.

Faut exciter l'eternuement, comme avec du poevre, ou avec une racine d'herbe ditte strution ou l'herbe des foulons, avec racines d'hellebore blanc et d'iris appellé flambe, le tout mis en poudre avec autres semblables. Si l'humeur pituiteux ne se consume point pour tout cecy, ains s'il empire, faudra recourir aux choses qui invitent le crachat, aux senteurs; faudra macher des grains vulgairement nommez cubebes; faudra aussi gresser les oreilles d'huile de castoreum, d'aspic et de huile ditte spica. » (GOERIOT, *L'entretenement de la vie.*)

Remède pour ceux qui pissent au lit.

« Faut avoir de la *fiante de rat* ou *souris ;* la mettre en poudre; mettre le poids d'un écu d'or de cette poudre dans du bouillon; le boire et réitérer ce même remède pendant trois matins de suite. Il est excellent. » (*Remèdes de Mme* FOUQUET.)

Remède contre la goutte des pieds et des mains, sciatique, ulcères, etc.

Prenez un vaisseau de terre plombé, où les deux pieds puissent tenir; versez-y de l'urine et y trempez les pieds fort longtemps, et les mains, si vous y avez les gouttes. (*Ibid.*)

Autre.

Prenez de la *bouse de vache*, telle quantité qui vous plaira; il la faut fricasser avec du *beurre* et l'appliquer deux fois le jour sur le mal. (*Ibid.*)

Remèdes contre la toux des asthmatiques et la difficulté de cracher.

Prenez de l'eau de bétoine distillée ou, à son défaut, de la décoction de feuille de bétoine. . . . . 1 chopine.

Sucre candi. . . . . 9 onces.

Faites cuire cela en consistance de sirop, duquel vous prendrez deux ou trois cuillerées tous les soirs et les matins. (*Ibid.*)

Autre.

Mettez en poudre du *marrube ;* melangez cette poudre avec du *miel* ou du *sucre*, et en faites des tablettes. (*Ibid.*)

Autre.

Mangez des aulx pilez et broyez avec du miel. (*Ibid.*)

Recette pour ceux qui sont dégoûtez et qui n'ont point d'appétit.

Prenez : Grains d'anis. . . . . 1/2 once.
Poudre de roses rouges. . . . . 1 dragme.
Poulpe d'écorce de citron. . . . . 1/2 once.

Il faut que tout soit en poudre; le bien mêler ensemble et prendre un peu de cette poudre dans une cuillerée de vin après le repas; vous pouvez y ajouter un peu de sucre, si vous voulez. (*Ibid.*)

Autre.

Le vin d'absinthe est aussi très-bon pour ce mal. Il faut en prendre tous les matins. (*Ibid.*)

Remèdes contre la surdité.

Il faut prendre une *grosse anguille bien grasse ;* l'écorcher et la bien larder avec du *romarin ;* la faire rôtir et mêler le suc qui en sortira avec autant d'*esprit de vin*, et conserver cette mixtion pour le besoin.

Il faut mettre cette liqueur ainsi mêlée dans une cuillère d'argent, la faire chauffer, et, avec le bout du doigt, en faire distiller quelques gouttes dans l'oreille, et la boucher d'abord avec du coton. Réitérer souvent ce remède soir et matin, mais particulièrement le soir, avant que de se coucher. (*Ibid.*)

Autre.

Appliquez sur l'oreille de la mie de pain sortant du four, ou bien mettez dans l'oreille du jus de senesson. (*Ibid.*)

Autre contre la surdité accidentelle.

Prenez : Jus de chou, ce que vous voudrez.
Vin blanc, autant que de jus de chou.

Faites chauffer le vin et y mettez ensuite le jus de chou ; mêlez bien le tout, et mettez de cette liqueur dans les oreilles, de même que ci-dessus. (*Ibid.*)

Remède contre douleurs froides et gouttes.

Prenez : le blanc de poireaux avec leurs racines. 1 poignée.
Du lait, quel que ce soit. . . . . . . 1 écuelle.

Coupez les *poireaux* en morceaux ; mettez-les ensuite dans cette écuellée de *lait ;* faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tous en pâte ; mettez-en sur des étoupes et les appliquez sur la partie affligée, le plus chaud qu'il se pourra. (*Ibid.*)

Remède contre la paralysie.

Prenez : du jus ou suc d'hiebles. . . . . . . 1 livre.
Du jus ou suc d'hysope. . . . . 1 livre.

Beurre de mai.	1 livre.
Gros vin.	1 pinte.
Graines ou bayes de laurier.	25 grains.

Faites bouillir ensemble dans une bassine et sur un feu lent et médiocre les *sucs*, le *beurre* et le *vin*, jusqu'à ce que le *vin* soit à moitié consumé; ajoutez-y ensuite les *bayes* ou *graines de laurier* bien pulvérisées; cela fait, faites encore bouillir toutes ces matières jusqu'à ce que le *vin* soit tout à fait consumé; passez le tout par un tamis, et quand il sera un peu froid, vous le verserez dans un pot que vous couvrirez bien, et le conserverez pour le besoin.

Quand vous voudrez vous en servir, vous en mettrez un peu sur une assiette, vous le ferez bien chauffer, en frotterez chaudement la partie malade et l'envelopperez d'un linge bien chaud. (*Ibid.*)

Autre remède contre la paralysie.

Prenez : Baume du Pérou.	1 once.
Eau-de-vie rectifiée.	2 onces.
Huile de laurier.	3 onces.

Après avoir bien mêlé le tout ensemble, vous en oindrez la partie malade trois ou quatre fois le jour, l'enveloppant fort chaudement. (*Ibid.*)

Remède contre le rhumatisme.

Faut prendre cinq ou six poignées de melisse, feuilles et fleurs; les faire tremper pendant une nuit dans une quantité suffisante de vin rouge, et du meilleur; distiller ensuite ces feuilles et ces fleurs, à petit feu, dans un alambic propre, et conserver soigneusement la liqueur distillée pour les usages suivants:

Prenez de cette liqueur plein une coquille d'œuf, mêlez-la avec un demi-verre de *vin blanc* ou de vin clairet, et le donnez à boire au malade le matin, à jeun.

Après cela, trempez un linge delié dans ladite liqueur; appliquez ce linge sur la partie malade, et continuez ces deux remèdes jusqu'à la guérison.

Notez que si la partie malade est enflammée ou que le malade ait la fièvre, il faut s'abstenir de ces remèdes. (*Ibid.*)

Remède pour nettoyer le corps.

« Les pilules qui ensuivent ont une souveraine propriété :

Prenez d'encens, de mire choisie et de gingembre, de chacun dragme et demy; de la poudre de la teste d'une huppe, deux dragmes; de racine d'acorus, deux scrupules; une dragme et demy de hiere dite maior; de castoreum et de coloquinte, de chacun demy scrupule : faut le tout cuire avec de bonne terebenthine ou avec du sirop de stecade; et de toutes ces choses meslées l'une dans l'autre, faut faire comme une paste, et avaler de cela par pilule et en petit nombre à chacune des fois. Les plus epaisses seront bonnes pour celuy qui s'en va coucher apres avoir legierement souppé. » (Goeriot, *L'entretenement de la vie.*)

Moyen pour conforter le cerveau.

« Faut faire l'électuaire tel qu'il sensuit, ou semblable:

» Prens de conserve de fleurs de romarin, dite antos, conserve de melisse, de chacun une once; d'enula campana confite, de gingembre verd ou confit, de chacun une demi-once; six dragmes d'escorce de citron confite, de la confection de diatrionpipereon et de diambra, de chacun demy once, avec un peu d'eau-de-vie distillée d'un bon vin en alembic de verre; le tout delié l'un dans l'autre.

» Il en faudra prendre une ou deux dragmes le matin, deux heures avant le manger, et une demi-dragme lorsqu'on se couche.

» Est à noter que la nuque est plus froide que le cerveau; de sorte

qu'elle endure même les choses chaudes, et pirement les froides. Il ne faut pas faillir d'empêcher que les choses froidureuses qui, par le dehors, entrent dedans nous, redondent sur le derriere de la teste. Parquoy, il faut appliquer, tant sur le corps que par le dedans d'iceluy, des medicamens propres pour eschauffer. Il n'y aura point mal d'epitimiser et frotter le dehors de la teste avec de l'huile un peu chaude; mesmement en esté, d'autant qu'en saison d'hyver il faudra fomenter la teste avec une huile ditte irinum, dans laquelle on fera bouillir du cerfoeil ou du calament, du poevre et des grains de laurier, avec un peu de vinaigre, à fin de faire penetrer l'huile. L'huile de castoreum appliquée sur le derriere de la teste fera grand bien. » (GUILL. GRATAROL.)

Liniment qui etanche le flux de la memoire et repousse l'oubliance qui rampe dans l'homme.

« Prenez une once d'huile susal, deux onces d'huile de lin; de l'huile de euforbe et de l'huile de castoreum, de chacun demy once; trois dragmes de vinaigre; meslez le tout et en frottez l'endroit que voudrez.

» Daventage, l'huile des Filosophes (comme l'appele Mesué) rabille merveilleusement bien la memoire, quand on s'en est frotté le derriere de la teste. » (*Ibid.*)

Autre remede de pareil effet, mais plus pour les vieillards que pour les jeunes.

» Prenez du miel composé d'anacardes, d'encens qui soit blanc, de souchet, de vray acorus, de chacun deux parties; de poevre rond et long, de chacun une partie; de mirobolans dits cepuli, et d'autres dits citrins, de chacun deux parties; de cumin, une partie; de miel,

tant que ce soit assez; et chacun matin, faudra user et prendre deux dragmes de cette composition. » (*Ibid.*)



III.

TEMPS MODERNES.

Comme les substances médicamenteuses n'arrivent à destination qu'en suivant une voie très-indirecte, absorbées qu'elles sont tantôt par la peau, tantôt par la membrane muqueuse qui tapisse l'estomac et les intestins, on crut bien faire d'essayer de les porter dans les reins au moyen de la transfusion, et quelques expériences accréditèrent ce procédé. Des injections d'eau pure procurèrent du calme aux hydrophobes; des injections d'eau émétisée amenèrent instantanément des vomissements; l'opium, les extraits de différentes solanées agissent aussi d'une manière prompte. Mais, à côté de ces avantages incontestables, se présente le danger de l'opération, la crainte légitime d'introduire dans le système circulatoire des molécules d'air qui pourraient amener une mort instantanée.

La transfusion du sang, c'est-à-dire la substitution du sang d'un jeune homme au sang d'un homme âgé fut aussi un des rêves de nos pères; mais une opération aussi hardie demeura longtemps à l'état de théorie : d'abord, parce qu'on ignorait les conditions normales de la circulation; ensuite, parce que la religion chrétienne eût mis son veto à de semblables essais.

Voici ce qui a été écrit de plus sensé, au commencement du dix-septième siècle, sur les moyens de combattre les maux de la vieillesse :

La manière d'obvier aux accidents qui incommodent ordinairement les vieillards.

« Hippocrate a diligemment remarqué les maladies ausquelles sont sujets les vieillards. Il leur advient, dit-il, des catarrhes avec toux, difficulté de respirer, strangurie, dysurie, douleur nephritique, arthritique, vertiges, apoplexie, cachexie, demangeaison de tout le corps, veilles, humidité des yeux, des narines et du ventre, obscurité de la vue et dureté de l'ouïe; car les vieillards, dit Galien, sont fort souvent travaillez de catarrhes avec toux, pour ce que les parties de la teste sont aisement morfondües, et qu'il s'engendre en eux force superfluitez pituiteuses, à cause qu'ils ont la temperature du cerveau bien froide. La difficulté de respirer, qu'on appelle en grec *asthma*, tire son origine des defluxions du cerveau. Et quelquefois procede des instruments de la respiration, qui amassent un tas d'excrements pituiteux. Pour ce qu'ils ont les forces debiles, les reins sont souvent oppilez, et s'y engendre des pierres, quand s'arrestent là des superfluitez grosses et visqueuses, qui deviennent dures comme cailloux. Les douleurs de jointures s'engendrent quelquefois par defluxions d'humeurs superflües qui se font sur ces parties-là, quelquefois à cause de la froideur des organes que nature a fabriqué pour leur mouvemeut. Les vertiges leur adviennent à cause de l'esprit vaporeux, qui est agité d'un mouvement dereglé dans les ventricules du cerveau. Souvent aussi, des superflüitez vicieuses amassées en l'estomach, il s'eleve une exhalation vaporeuse au cerveau qui est cause du vertin. Il n'y a point de maladie plus familiere aux vieilles gens que l'apoplexie, pour ce qu'en cet aage là, le cerveau est remply de superfluitez phlegmati-

ques. Ils sont de si mauvaise habitude, que s'il leur arrive quelque ulcere, à grande peine la peut-on guarir par faute de sang. Ils se grattent et demangent fort, pour ce que les superfluitez qui excitent le prurit s'evacüent difficilement par le cuir, à raison qu'il est par la frigidité plus épais, et que les excremens sont plus grossiers et en quantité. Plusieurs veillent continuellement, pour ce qu'ils ont beaucoup de soin, et encore plustot pour ce qu'ilz ont le corps desseché. Autres sont endormis quand il s'amasse au cerveau force superfluitez pituiteuses. Les humiditez des yeux et des narines leur adviennent à cause des superfluitez du cerveau, lesquelles descendantes au ventre, le rendent souvent humide. L'obscurité de la veüe, et la gravité de l'ouïe leur arrivent pour la debilité de la faculté sensitive, et pour la grande siccité des organes, il semble qu'ils ayent une espece de cataracte.

» Les vieillards, pour se garantir de toutes ces maladies, doivent garder exactement le regime cy dessus prescript, et si tôt qu'ils se sentiront accablez de quelqu'une d'icelles, ils doivent avoir recours de bonne heure à un medecin expert, qui leur ordonnera les remedes convenables pour la guarison.

» Outre les maladies declarées par Hippocrate et Galien, nous voyons les vieillards encore incommodez d'autres accidents : car ils ont ordinairement le ventre dur, ils sont pleins de vents, ils abondent en phlegmes et serositez acres, qui leur causent non seulement des demangeaisons, mais aussi des ardeurs en pissant ; et sentent une foiblesse universelle, pour ce qu'ils ont l'estomach debile, et la chaleur de tout le corps languide.

» On peut pourvoir à toutes ces incommoditez avec des remedes benins et amiables :

» Premierement il leur faut rendre le ventre lasche, avec des bons bouillons laxatifs. Entre autres, celuy qui est fait d'un vieux coq, bien fouetté, puis tué, éventré et farcy de racines de persil, de feuilles de bourrache, buglose, pimpernelle, mercuriale, épi

nards, hysope, figues grasses, raisins de Damas, dattes, jujubes, et semences de carthame, leur sert infiniment. Car outre ce qu'il tient le ventre lasche, il nettoye les voyes de l'urine, et est fort propre pour la poitrine et courte haleine, à laquelle ils sont sujets. Les clysteres remollitifs, et les suppositoires leur doivent estre ordinaires. Galien ne veut pas qu'on use de clysteres violens et acres, il se contente de la seule huile d'olive.

» Pour leur purger doucement les cruditez de l'estomach, d'où procedent tant de ventositez, ils prendront quelques fois des pilules de hiere, de celles qu'on appelle mastichines, et de l'aloës bien preparé. La terebenthine nettoye tous les visceres sans danger. Les racines de persil et d'ache, le vin subtil, le miel, le vin miellé, et autres legers diuretiques, sont propres pour evacuer la grande abondance d'excremens sereux contenüe aux veines, et chasser avec l'urine la gravelle des reins.

» Pour la foiblesse de leur estomach, et pour dissiper les vents qui les travaillent, on recommande la racine de gingembre confit, les tablettes d'*aromaticum rosatum*, l'anis confit, l'eau de cannelle, l'essence d'anis et de girofle.

» Pour éveiller la chaleur qui semble être endormie par tout le corps, M. du Laurens est d'advis de leur faire prendre souvent de l'ambre gris dans un œuf bien frais. J'approuve fort l'usage du theriac, mithridat, de la confection alkermes, des eaux theriacales, imperiales et celestes.

» On peut aussi fortifier toutes les parties par remedes externes, comme le cerveau par bonnets et poudres cephaliques ; le cœur, par emplastres, onguent et sachets ; l'estomach, par onctions et écussons; bref, toutes choses aromatiques et qui sentent bon sont propres aux vieilles gens. » (La Framboisière.)

Ces principes généraux posés (et ils résultent d'une expérience assez remarquable), voyons quels ont été les principaux secrets, les principales recettes pour affermir la santé, paralyser la maladie

et combattre les accidents si multipliés auxquels est exposée notre malheureuse machine.

Recette pour conserver la santé et entretenir le corps dans toute sa vigueur.

Prenez une demi-mesure de bonne avoine, bien nette et bien lavée, une poignée de chicorée sauvage; faites bouillir le tout dans six pintes d'eau pendant trois quarts d'heure; ajoutez-y une demi-once de cristal minéral, et un quarteron de miel blanc; laissez bouillir le tout encore une demi-heure. Ensuite coulez la liqueur à travers un linge et la conservez dans une cruche propre. Vous prendrez tous les matins, à jeun, deux bons verres de cette tisane, et resterez deux bonnes heures après sans manger. Vous en boirez autant l'après-dînée, et vous en continuerez l'usage pendant quinze jours, sans être obligé de tenir un régime trop exact, et de manquer de vaquer à vos affaires. Les personnes faibles n'en prendront qu'un verre le matin : ceux qui sont trop resserrés, ou qui se sentent trop replets, doivent commencer par quelque lavement ou purgation; le remède opérera plus facilement. Cette boisson ne cause ni tranchée, ni douleur; elle tient le ventre libre, provoque les urines, dégage le cerveau, nettoie les viscères, procure un sommeil facile, engraisse et rafraîchit, délivre les membres de toute pesanteur, fortifie tout le corps, donne à l'esprit plus de gaieté; de sorte qu'elle peut passer pour un remède qui guérit un grand nombre de maladies. On peut la prendre dans toutes les saisons de l'année, excepté dans les grands froids. Le temps le plus favorable sont les grandes chaleurs, et on en fait autant dans une autre saison de l'année. C'est le vrai moyen d'entretenir son corps dans une pleine force et vigueur. Ce remède a été expérimenté par un bon nombre de personnes d'honneur, qui ont été guéries de maladies invétérées.

(ALBERT MODERNE.)

C'est là le remède de M. de Sainte-Catherine, médecin, qui vécut cent vingt ans, et qui s'imagina devoir à cette drogue merveilleuse sa longévité.

Elixir de longue vie.

C'est à un médecin suédois, du nom d'Ivervex, mort à l'âge de 107 ans, que l'on est redevable de l'*élixir de longue vie.* Il faisait journellement usage de cette panacée, dont la recette fut trouvée dans ses papiers après sa mort. Il en mettait cinq à six gouttes dans l'une des quatre boissons suivantes : vin blanc, thé, café, tisane amère; alternant de l'une à l'autre, suivant le caprice instinctif de son estomac; puis, il demeurait environ une demi-heure sans rien prendre. Le père d'Ivervex aurait-il usé du même élixir, ou trouvé dans sa constitution robuste le secret d'une vieillesse exempte d'infirmités? Il ne mourut qu'à 112 ans.

Voici la recette de cet élixir:

Prenez une once d'aloès succotrin, un gros de zedoère, un gros de gentiane, un gros du meilleur safran, un gros de rhubarbe fine, un gros d'agaric blanc, un gros de thériaque de Venise, un gros de kina.

Mettez en poudre, et passez au tamis les sept premières drogues; après quoi, mettez-les en bouteille avec la thériaque, jetez dessus une pinte de bonne eau-de-vie, et mettez à l'ombre pendant neuf jours, en remuant soir et matin; le dixième jour, décantez; remettez sur les drogues une seconde pinte d'eau-de-vie, et traitez-la comme la première; puis filtrez à plusieurs reprises, et conservez dans des bouteilles bien bouchées.

DU VERITABLE ORVIETAN

Et de ses merveilleuses qualités contre toute sorte de poisons, morsure de viperes, de serpens et de toutes sortes de bestes venimeuses et enragées; contre les fievres pestilentielles, fievres tierces, fievres quartes, l'epilepsie et vertige, l'indigestion d'estomac et vomissement; contre la melancolie, la colique, la sciatique et plusieurs autres maux.

De tous les remèdes que Dieu a révelés aux hommes pour la conservation de leur santé et la prolongation de leur vie, il n'en est pas un qui ait fait autant de bruit que l'*orvietan* dont voici la composition d'après les anciennes pharmacopées :

Prenez : Racine de gentiane.	3 onces.
— d'angélique.	2 onces.
— de scorsonère.	1 once.
— de zedoère.	1 once.
— de grains de genièvre. . . .	1 once.
— de rhue sèche.	6 dragmes.
— d'Iris de Florence.	1/2 once.
Fleurs de girofle	2 dragmes.
Corne de cerf, près de la tête.	2 dragmes.
Trochisques de vipère.	2 dragmes 1/2.
Antimoine préparé.	2 dragmes.
Miel de Narbonne.	2 livres.
Vin blanc, du meilleur.	1 chopine.
Thériaque vieille.	1 once.
Confection d'alkermès.	2 dragmes.
Confection de hyacinthe.	2 dragmes.

Mettez les douze premières drogues en poudre fort subtile, passées par le tamis séparément; et, le jour que vous voudrez faire l'*orvietan*, mêlez bien toutes ces poudres ensemble dans une terrine

convenable et vernissée. Prenez le miel et le vin blanc; faites-les cuire ensemble jusqu'à la consistance du sirop; prenez-en une partie ou autant que vous jugerez à propos, pour dissoudre la thériaque, la confection d'alkermès et la confection de hyacinthe; mêlez tout cela avec le reste du sirop hors du feu; faites-les encore bouillir; et, l'ayant retiré du feu, ajoutez-y, petit à petit, toutes les poudres, remuant bien le tout ensemble pendant une grosse heure et jusqu'à ce que le tout ait acquis la consistance de la thériaque.

La dose de ce remède est du poids d'une dragme ou de la grosseur d'une fève.

Sirop de vie, ou merveilleux.

Prenez : Suc de mercuriale.	4 livres.
Suc de bourrache.	1 livre.
Racine d'iris à fleur blanche.	3 onces.
Racine de gentiane.	2 onces.
Miel blanc de Narbonne.	6 livres.
Vin blanc.	1 livre 1/2.

Coupez par tranches bien menues les racines d'iris et de gentiane; faites-les infuser pendant vingt-quatre heures dans le vin blanc; coulez-les ensuite à travers un linge sans les presser; puis faites tant soit peu bouillir les sucs mêlés avec le miel et passez-les par la manche d'hypocras; cela fait, mettez ces deux liqueurs ensemble et faites-les cuire jusqu'à la consistance de sirop, que vous garderez avec grand soin.

Il faut prendre chaque matin, à jeun, une cuillerée de ce sirop; il entretient la santé, lâche le ventre et fait qu'on n'a besoin ni de médecin ni d'apothicaire. (*Remèdes de madame* Fouquet.)

De l'antimoine (émétique non purifié).

« La chimie, qui est une des colonnes de la medecine, recuit l'antimoine, le raffine et réduit en un estre tres-molle ou vraie quintessence: alors il est denué de ses pretendues mauvaises qualitez ; c'est un remede en la composition duquel il entre du tartre et du salpetre ; M. de Lorme le tenoit pour le meilleur de tous les remedes, et pour estre aussi naturel à l'homme que le meilleur pain de froment; il estimoit qu'il est fort bon pour purger la bile qui cause mille maux aux hommes.....

» Les principaux effets de l'antimoine sont de renouveler le corps, reverdir la jeunesse, separer la rouille et l'impureté de l'humeur radicale, mondifier la peau, transmuer le sang infect en un sang pur et net, si bien qu'il est admirable pour la conservation et pour la prolongation de la vie... Il ne laisse aucunes impuretez dans le corps ; on en peut prendre en toutes saisons et même pendant la canicule. La prise ordinaire pour un homme est de 40 grains et de 30 pour une femme. Jamais ce remede ne peut nuire quoy que mal préparé, et il se peut conserver mille ans....

» Comme j'estois avec M. de Lorme, continue Saint-Martin, à qui nous avons emprunté ce qui précède, il arriva un des valets de chambre d'un des secretaires du cabinet du Roy avec un billet de son maistre où il lui demandoit de l'antimoine : M. de Lorme luy en fist donner aussi-tost, et il luy dist qu'il ne comprenoit pas bien la maladie de son maistre par le billet qu'il luy en aportoit ; que neanmoins il pouvoit prendre de l'antimoine sans difficulté, et que s'il ne luy faisoit point de bien, il ne luy feroit point de mal. Ce remede étonne un peu d'abord, pour ce qu'on le rend pour la plupart par la bouche, mais depuis sept ans que j'en prens six fois en hyver et trois en esté, je m'en suis toujours bien trouvé.

» Un des ennemis de l'antimoine m'ayant dit qu'il brûloit le corps des hommes, j'en ai parlé à M. de Lorme pour en sçavoir son senti-

ment : il me dist pour response que si on vouloit obtenir d'un juge qu'il luy baillast un criminel condamné à la mort, il luy en feroit prendre six prises en même temps, et que s'il en mouroit, il se soumettoit de mettre sa tête en sa place. Ce discours, joint à la connoissance que j'avois de sa longue vie et de ses malades, l'éloquent Balzac, qui en estoit un, ayant vescu jusques à quatre-vingt-quatorze ans, bien qu'il ne l'eust connu qu'après avoir esté longtemps travaillé de la goutte et de la gravelle, et M. le mareschal d'Estrées, qui se fist tailler par son ordre à l'âge de quatre-vingt-quinze ans, vescut encore par ses remedes jusques à cent trois ans, m'empeschoient de douter de sa suffisance extraordinaire. Et si M. de Maisons, second président au parlement de Paris, avec qui il avoit l'honneur de demeurer, est mort à l'âge de 84 ans après avoir esté taillé, cela n'est arrivé que pour avoir préféré l'avis d'un opérateur à celuy de M. de Lorme, qui estoit absent...

» M. de Lorme ne parloit des vertus de l'antimoine qu'avec de grands transports; il disoit luy avoir veu faire cent et cent cures miraculeuses; qu'il n'estoit jamais sorty de meilleur remede de la boutique d'un apothiquaire, et qu'on n'en pouvoit pas payer la valeur. Quelquefois la maistresse d'hostel de ce grand medecin en faisoit une quantité prodigieuse qu'elle envoyoit aux religieuses de la campagne de Paris, qui s'en servoient d'autant plus volontiers qu'il guerit promptement, pour un long temps, et il est utile à presque tous maux..... »

De Lorme faisait prendre l'antimoine, ou dans du pain à chanter, ou mêlé à une certaine quantité de vin. Il préconisait aussi le *mercure de vie* qu'il associait volontiers à l'antimoine, dans la proportion de 20 grains d'antimoine sur 3 grains de mercure. Il aimait d'en prescrire une dose vers le 20 septembre, comme moyen prophylactique *pour se gendarmer contre l'hyver;* ce sont ses expressions.

Du bouillon rouge de M. de Lorme et de ses propriétés merveilleuses.

Cette tisane se composait de : « huit sortes d'herbes, à sçavoir : bourache, buglose, chicorée sauvage, oseille, chiendent, fraisier, pissenlit et aigremoine, une poignée de chacune. Ces herbes se trouvent toutes dans les jardins, à la réserve de l'aigremoine, qui croît dans les bois; l'on peut en faire provision pour deux ans et au delà; quand bien il n'y en auroit pas, elle ne cesseroit d'estre bonne; mais estant toutes ensembles, elles ont un meilleur effet. Cette eau doit bouillir pendant deux heures ou plus dans un pot de terre tenant quatre ou cinq pintes d'eau, mesure de Paris. Avant que de tirer le pot du feu, il faut y jetter une pinte d'eau, et l'oster aussi tost sans la faire bouillir. On oste par ce moyen l'amertume des herbes. On en peut boire au matin à jeun, et avant souper, pourveu qu'il y ait quatre heures que l'on n'ait mangé, qui est un temps requis pour la digestion, et même cinq si on a mangé plus qu'à l'ordinaire : l'on en peut prendre immediatement avant que de se mettre à table, parce que cette eau passe par d'autres endroits que les viandes qu'on va prendre.

» Jamais M. de Lorme n'a manqué d'en prendre deux fois le jour une pinte de Paris, bien qu'il allast en poste dans les Pais-Bas et autres lieux avec feu M. le duc d'Orleans. Il n'estoit pas de l'humeur de ceux qui disent se bien porter et qu'il ne faut en cest estat là rien faire pour sa santé. Sa sagesse aimoit mieux prevenir les accidens que d'attendre à estre malade pour chasser le mal.

» Les proprietez de cette eau sont de rafraîchir le sang, le purifier, deboucher toutes obstructions, faire aller tous les jours à la garde-robe..... Elle guerit toutes sortes de fievres, de quelque nature qu'elles soient, après qu'on s'est fait faire deux saignées ; elle est bonne contre la gravelle et contre la pierre qu'elle empesche de croistre; contre la pleuresie après deux saignées, contre la pituite, contre la bile, etc. On a veu tout Paris en boire. Il se faict la même

chose à l'armée du Roy, où l'on en boit des tonneaux; et, en la derniere Assemblée du clergé de France, il a esté arresté de mander en leurs dioceses aux gouverneurs des hospitaux que l'on ait à le pratiquer. »

Véritable eau de la reine de Hongrie.

« Laquelle guerit aussi les maux d'yeux, d'estomac, les douleurs, les paralisies, les membres infirmes; renouvelle les forces, fait bon esprit, nettoie les moëlles des os, donne une parfaite beauté aux femmes, un teint fleuri aux vieillards, » etc., etc., etc.

Prenez: Eau-de-vie distillée. . 30 onces en 4 diverses fois.
Fleurs de romarin. . . 20 onces.

Mettez le tout dans un vase, bouchez-le bien et l'y laissez pendant deux jours, et ensuite, vous distillerez cette liqueur dans un alambic au bain-marie, et la conserverez dans des bouteilles bien bouchées.

La dose de cette *eau* est une *dragme*, que vous prendrez mêlée dans quelque autre liqueur, soit vin ou bouillon, une ou deux fois la semaine.

« Cette recette fut donnée à Izabelle, reine de Hongrie, par un hermite qu'elle n'avait jamais vu ni connu, ni ne put voir après qu'il la lui eut donnée; c'est pourquoi elle crut que ce fut par un ange; laquelle recette l'on trouva écrite dans ses *Heures*; et comme elle étoit gouteuse et infirme de tous ses membres, elle s'en servit pendant un an, et fut parfaitement guérie; même elle s'en lavoit le visage, ce qui la rendit très-belle. »

(Hecquet, *Médecine des pauvres.*)

Elixir de Paracelse.

Prenez: Myrrhe choisie et aloës succotrin, aa. . . 2 onces.
Safran oriental. . . . . 1 once.

Pulvérisez ; ajoutez une quantité suffisante d'esprit-de-vin pour qu'il surnage d'un doigt; bouchez le vase et faites digérer les matières pendant quarante-huit heures dans un lieu chaud ; ajoutez-y de l'esprit-de-soufre, dans la hauteur de quatre travers de doigt ; faites digérer de nouveau le tout pendant quatre jours, puis filtrez pour l'usage.

Elixir de vie de Mathiole.

Prenez : Cannelle . . . . 3 onces.
De tous les santaux. . . . . 6 onces.
Racine de gingembre. . . . . 1 once.
Racine de zédoère . . . . 1 once.
Girofle, noix muscade, galanga, aa. . . . . 2 onces.

Pilez ces substances, faites les-digérer dans douze livres d'eau-de-vie pendant quinze jours; faites-en la distillation au bain-marie dans un alambic de verre; puis, dans l'eau distillée qui en résulte, laissez infuser pendant quinze jours :

Julep rosat, une livre; santal citrin râpé, 2 gros ; musc et ambre gris, de chaque 1 gros.

Filtrez la liqueur et gardez-la pour l'administrer à la dose d'un dragme jusqu'à trois.

Elixir de vitriol de Vénus.

Prenez : sucre candi blanc. . . . . 3 onces.
Petit galanga. . . . . 1 once 1/2.
Calamus odorant. . . . . 1 once.
Menthe râpée et sauge, de chaque. . . . . . 1 once.
Cannelle, girofle, gingembre, de chaque. . . . 3 gros.
Noix muscade et cubèbes, de chaque . . . . . 2 gros.
Bois d'aloès et écorce de citron, de chaque. . . 1 gros.

Pulvérisez le tout, puis humectez avec eau-de-vie jusqu'à consistance melliforme; ajoutez de l'esprit-de-vitriol de Vénus, jusqu'à ce

qu'il surnage de quatre doigts; faites digérer le tout pendant trois semaines, puis filtrez. On le donne depuis un demi-scrupule jusqu'à un demi-dragme par jour.

Elixir de vie de Quercetan ou Duchesne.

Prenez : Racine de gentiane et fleurs de petite centaurée, de chaque. . . . . 3 onces.
Petit galanga, cannelle, maïs, girofle, de chaque. . . . . 2 onces.
Fleurs de sauge et de romarin, de chaque. . . 2 poignées.

Faites macérer le tout pendant huit jours; opérez-en la distillation; brûlez-en les cendres pour en tirer le sel; purifiez ce sel et dissolvez-le dans de l'eau distillée. Cette eau se donne depuis 2 dragmes jusqu'à deux onces.

Elixir d'Italie.

Prenez : Cannelle choisie . . . . 3 onces.
Grand cardamone et galanga, de chaque . . . 2 gros.
Girofle et gingembre, de chaque. . . . . . . 2 onces.
Noix muscades. . . . . n° 2.
Poivre long. . . . . 3 gros.
Musc et ambre gris, de chaque. . . . . . . 4 gros.

Pilez le tout, faites infuser pendant quinze jours dans 2 livres d'esprit-de-vin, filtrez ensuite et gardez-en une bouteille bien fermée. On donne cet élixir à la dose de huit à vingt gouttes dans un demi-verre de vin d'Espagne, et l'on en continue l'usage pendant plusieurs jours.

« Ce remède, dit Lemery, a été inventé par un Italien; je ne l'ai vu décrit dans aucune pharmacopée. C'est une de ces recettes, qui passent en manuscrit de main en main et dont on fait des secrets. Il est rempli de substances volatiles, pénétrantes et très-propres à émouvoir les esprits du corps et à fortifier les fibres nerveuses. »

Eau admirable.

Prenez : Cannelle choisie . . . . 1 once.
Ecorce extérieure de citron et de noix muscade, de chaque. . . . . 6 gros.
Girofle, galanga, cubèbes, maïs, cardamone, gingembre, de chaque. . . . . 2 gros.

Pilez toutes ces drogues; faites-les infuser vingt-quatre heures dans une livre de suc de mélisse épuré, dans une livre de vin blanc et une livre d'esprit-de-vin ; distillez ensuite sur un feu de sable modéré.

« Cette eau, dit Lémery, fortifie toutes les parties nobles, réjouit le cœur et le cerveau, excite les mois aux femmes et la semence chez les hommes. La dose en est depuis deux dragmes jusqu'à six. »

Electuaire contre la paralysie.

Prenez : Graine de moutarde en poudre. . . . . 1 once.
Conserve de rose. . . . . 1 once.
Sirop de gingembre. . . . . Q. S.

On en prend une cuillerée à café trois ou quatre fois par jour.

Electuaire contre le rhumatisme.

Prenez : Conserve de rose. . . . . 2 onces.
Cinabre d'antimoine. . . . . 1 once 1/2.
Gomme de gaïac en poudre. . . . . 1 once.
Sirop de gingembre. . . . . Q. S.

On en administre deux fois par jour une cuillerée à café.

Baume anodin de Bates ou Onguent nervin de la pharmacopée d'Edimbourg.

Prenez : Savon blanc d'Espagne . . . . 1 once.
Opium cru. . . . . 2 gros.
Esprit de vin rectifié. . . . . 9 onces.

Mêlez le tout ensemble; laissez digérer sur un feu doux pendant trois jours; passez la liqueur; ajoutez 3 gros de camphre.

« Ce baume, dit Buchan, s'emploie pour apaiser les douleurs; il est singulièrement utile dans les constrictions, dans les rhumatismes lorsqu'ils ne sont point accompagnés d'inflammation. La manière d'en faire usage est de frotter avec la main chauffée la partie affectée ou d'y appliquer une compresse trempée dans ce baume, et de la renouveler toutes les trois heures jusqu'à ce que les douleurs soient disparues. »

Baume nerval ou nervin.

Prenez : Huile de palme. . . . . }
Huile épaisse de muscade. . . . . } aa 2 onces.
Moelle de cerf. . . . . }
Moelle de bœuf. . . . . }
Graisse de vipère, d'ours et de blaireau. . . . aa 1/2 once.
Huile essentielle de lavande, de menthe, de romarin, de sauge, de thym, de girofle. . . . aa 1/2 gros.

Elixir stomachique.

Prenez : Racine de gentiane. . . . . . . 2 onces.
Écorce d'orange. . . . . 1 once.
Racine de serpentaire de Virginie. . 1/2 once.
Eau-de-vie ordinaire. . . . . . 1 pinte.

Concassez les substances; faites infuser dans l'eau-de-vie pendant deux ou trois jours.

« Cet élixir, dit Buchan, est un bon stomachique amer. On peut en prendre un petit verre, deux fois par jour, dans les maladies venteuses, les mauvaises digestions et contre le manque d'appétit. Pris à grande dose, il donne du ton à l'estomac. »

Élixir pérugorique ou pérugorien.

Prenez : Fleurs de benjoin. . . . . 1/2 once.
Opium. . . . . 2 gros.
Esprit volatil aromatique. . . . . 1 livre.

Mettez les fleurs de benjoin et l'opium dans l'esprit volatil aromatique; laissez infuser pendant quatre ou cinq jours, en ayant soin de remuer fréquemment la bouteille; et passez.

« Cet élixir, dit Buchan, est une des compositions médicinales les plus agréables et les plus sûres pour administrer l'opium; il calme les douleurs, apaise la toux et les difficultés de respirer. La dose pour un adulte est depuis 50 jusqu'à 100 gouttes. »

Camphre. . . . . 1 gros.
Baume sec du Pérou. . . . . . . 1/2 once.
Esprit-de-vin. . . . . 1 once.

Faites liquéfier ensemble l'huile de palme, l'huile de muscade, les moelles et les graisses animales. Coulez dans une bouteille à large ouverture. Ajoutez les huiles essentielles et le baume du Pérou, que vous aurez fait dissoudre auparavant dans l'esprit-de-vin. Faites liquéfier ce mélange au bain-marie, et conservez dans une bouteille qui bouche bien. (*Pharmacopée de Paris.*)

Ce baume s'employait dans les mêmes cas que le baume anodin de Bates.

Toile perpétuelle, nommée toile Jacob, qui guérit de la paralysie et toutes autres douleurs.

« Mettez un poislon à confiture bien clair et net sur un trépied,

eslevé sur des charbons, sans fumée; faites-y couler demy livre de bonne huyle d'olives; quand elle sera presque bouillante, jettez-y les drogues suivantes pulvérisées et tamisées, trois quarts d'heure l'une après l'autre; pendant lequel temps vous battrez et meslerez incessamment à petit feu l'huyle et les drogues, avec une spatule de bois, pour les faire doucement incorporer et conglutiner.

» Premièrement, quatre onces de céruze de Venise; secondement, deux onces de lytarge d'or lavée et préparée; troisièmement, une once de mirrhe; quatrièmement, deux onces de camphre. Après avoir battu et remué celle-cy autant que les autres, et de mesme façon, vous y tremperez avec votre spatule environ un quart d'aulne de toille commune blanche, et la remuerez jusqu'à ce qu'elle soit bien imbüe de l'onguent de toutes parts. Ensuite, lavez vos mains d'eau rose ou bon vinaigre, vous en arroserez aussi un bout de table ou planche bien nette, sur laquelle vous estendrez la toille, et l'arroserez légèrement de mesme eau ou vinaigre, et passerez un rouleau bien uny par dessus, jusqu'à ce qu'elle demeure unie sur la table. Après quoy, vous la roulerez, et la renfermerez, pour vous en servir à l'occasion. » (*Révélation charitable*, par le R. P. F. Arnoul.)

On préconisait encore parmi les remèdes souverains, réputés aptes à fortifier les esprits vitaux, à rendre l'existence plus supportable et plus longue, l'*Eau céphalique de Charles-Quint*, l'*Eau paralytique*, l'*Eau stomachique de Mynsicht*, l'*Eau stomachique de Jacques le Mort*, les *Eaux cordiales d'Hercule de Saxe*, l'*Eau de chapon de Quercetan*, l'*Eau divine cordiale;* on avait aussi beaucoup de confiance dans le *Grand cardiaque de Georges Bates*, dans les *Tablettes de magnanimité* ou *Tablettes mâles*, dans la *Poudre joviale*, moyens merveilleux qui doublaient les forces, rendaient aptes à la procréation, engendraient des enfants vigoureux et permettaient de se distinguer dans les luttes vénériennes.

BIBLIOGRAPHIE.

LISTE ALPHABÉTIQUE DES PRINCIPAUX OUVRAGES SUR L'ART DE CONSERVER LA SANTÉ ET DE PROLONGER LA VIE.

Antoine (Domin.). Méthode pour conserver la santé suivant le cours des saisons et des différents tempéraments, et moyen de les connoître. *Paris*, *Girin*, 1699, 2 tom. en 1 vol. in-12.

Art (l') de conserver la santé des princes et des personnes du premier rang, auquel on a ajouté l'Art de conserver la santé des religieuses et les Avantages de la vie sobre de L. Cornaro, avec des remarques sur ce dernier (trad. du lat. de Ramazzini, par Ét. Coulet). *Leyde, Langerack*, 1724, in-12.

Andreæ a Lacuna, Victûs ratio, scholasticis pauperibus paratu facilis et salubris : Plutarchi præcepta de tuendâ bonâ valetudine, latine ex versione Desid. Erasmi. *Coloniæ*, 1550, in-8°.

Anti-Cornaro (l') ou Remarques critiques sur le Traité de la vie sobre de Louis Cornaro. *Paris*, 1702, in-12.

Aggravi (Gio. Franc.). Anti-Lucerna fisica oroscopante la conservazione della sanità, moralmente composta. *Padova*, 1564, in-4°.

Aldebrandin (maître). Le Livre pour la santé du corps garder et de chascun membre, et pour soi garder et conserver en santé, composé à la requeste du roy de France. *S. n. et s. d.* (*Lyon*, vers 1480), in-fol. goth.

Asclepiadei (A.), Liber de sanitate conservandâ. *Francofurti*, 1747, in-8°.

Aurelii Anselmi Gerocomica seu de senum regimine. *Venetiis*, 1606, in-4°.

Bachot (Gasp.). Erreurs populaires touchant la médecine et le régime de santé. *Lyon*, *Barth. Vincent*, 1626, in-8°.

Backmeisteri (D. Matt.), Medicinæ practicæ generalis pars prior, de sanitatis conservatione et præservatione. *Rostochii*, 1614, in-4°.

Bacquère (Ben. de). Senum Medicus. *Colon.-Agripp.*, 1673, p. in-8°.

Bailly (P.). Questions naturelles et curieuses contenant diverses opinions problématiques, recueillies de la médecine, touchant le régime de santé. *Paris*, *Jean Petit-Bas*, 1628, in-8°.

Baudouin. Le Médecin historial ou le Parfait régime de vivre. *Paris*, 1652, in-8°.

Baumer (Jo. Willh.). Via valetudinem secundam tuendi et vitæ terminum prorogandi compendiaria. *Giessæ*, 1771, in-8°.

Behrens (Conr. Barth.). Selecta diætetica, seu de rectâ et conveniente ad sanitatem vivendi ratione tractatus. *Francofurti*, 1710, in-4°.

Bénéfice (le) commun de tout le monde, ou Commodité de vie d'ung chacun, pour la conservation de santé; avec des remèdes segrets tirés des plantes contre toutes maladies. *Rouen, Rob. du Gort*, 1558, in-16.

Benzo (Ugo). Regole della sanità e natura dei cibi; con annot. da Lod. Bertaldi, et aggiunt. degl' trattati di Bald. Pisanelli. *Torino*, 1620, in-8°.

Blegny (le sieur de). Secrets concernant la beauté et la santé, pour la guérison de toutes les maladies et l'embellissement du corps humain. *Paris*, 1698, 2 vol. in-8°.

Bianchi (Giov.). Se il vitto pittagorico di soli vegetabili sia giovevole per conservare la sanità, etc. discorso. *Venetia*, 1752, p. in-8°.

Bicais (Mich.). La manière de régler la santé, par ce qui nous environne. *Aix*, 1669, in-8°.

Bickeri (J.), Hermes redivivus de sanitate servandâ. *Giessæ*, 1612, in-8°.

Bonheur (le) de la vie ou le secret de la santé (par P. Dalicourt). *Paris*, 1666, in-12.

Bordingi (Jac.), Enarrationes in VI libros Galeni de tuendâ sanitate. *Rostochii*, 1605, in-4.

Brightus (Timoth.). De sanitate tuendâ. *Francofurti*, 1688, in-12.

Brion et Bellay. Hygiène ou Conservateur de la santé. *Lyon*, *Aymé*, 1807, 5 vol. in-8°.

Camaffi (Luc. Ant.). Reggimento per viver sano nei tempi caldi. *Perugia*, 1610, in-8°.

Cardanus (Hier.). De vitâ producendâ, studio Fabr. Cocanarii. *Romæ*, 1617, in-4°.

Champerii (Symphor.), Rosa gallica, continens præcepta quæ ad medicam artem rectamque vivendi formam plurimùm conducunt; unà cum ejusdem margaritâ preciosâ de medici et ægri officio. *Parisiis, Badius*, 1514, in-8°.

Caufapé (A.). Méthode pour prolonger la vie et conserver la santé, avec un traité des aliments. *Toulouse*, 1686, in-12.

Chevalier (Cl.). Le triomphe de la vieillesse, avec les moyens de faire paraître les vieillards tels qu'ils étaient dans leur jeunesse. *Paris*, 1787, in-12.

Cheynæi (Georg.), Tractatus de infirmorum sanitate tuendâ vitâque producendâ. *Londini*, 1726, in-8°.

Trad. en franç. sous ce titre: *Règles sur la santé et sur lès moyens de prolonger la vie*, Bruxelles, 1727, in-12. L'original anglais, dont la 4e édition est celle de 1725, est intitulé *An essay of health and long life*.

Chiaramonte (Girolamo). Trattato della facolta e dell' effecti della polvere o elixir vitæ. *Firenze*, 1620, in-4°.

Chokier (Jos. à). Tractatus de senectute. *Leodii*, 1647, in-4°.

Codronchus (Bapt.). De annis climatericis, ratione vitandi eorum pericula et modis vitam producendi. *Coloniæ*, 1623, in-8°.

Cohausen (Jo. Henr.). Tentaminum physico-medicorum curiosa decas de vitâ humanâ per pharmaciam prolongandâ. Edit. secunda. *Osnabrugi, Furhmanus*, 1714, in-4°.

— Hermippus redivivus seu Exercitatio de methodo prorogandæ senectutis ad cxv annos per anhelitum puellarum. *Francofurti*, 1742, in-8°.

Colombina (Gasp.). Il bomprovifaccia, per sani et amalati. *Padova*, 1621, in-8°.

Copponay (D. de). Petit Traité de la cassette royale de santé. *Paris*, 1717, in-8°.

Cornaro (Lodov.). Discorsi della vita sobria, ne' quali, con esempio di se stesso, dimostra con quai mezzi possa l'uomo conservarsi sano fino all' ultima vecchiezza. *Padova*, 1558, in-4°.

Les 3 discours dont se compose ce recueil avaient paru séparément; le premier est intitulé *Trattato della vita sobria;* le second, *Compendio della vita sobria*, et le troisième, *Amorevole esortazione, nella quale con vere ragioni persuade ognuno a seguir la vita ordinaria e sobria.* Dans les éditions suivantes, Cornaro ajouta un 4e discours: *Lett.ra al reverendissimo Barbaro, patriarcha eletto di Aquileia.*

Le livre de Cornaro, souvent réimprimé (l'édition la plus complète est celle publiée par Gamba, *Venezia, typogr. di Alvisopoli*, 1816, in-8), a été traduit dans presque toutes les langues: en latin, par Léonard Lessius, *Anvers*, 1613, in-8; en anglais, *Londres*, 1725, in-8; en allemand, par Ludovici, *Leipzig*, 1707, in-8; en français,

par Sébastien Hardy, sous ce titre : *Deux traités du régime de vivre pour la conservation de la santé, Paris,* 1646, in-8 ; par Jacques Martin, sous ce titre : *Trois discours nouveaux et curieux de Louis Cornaro,* Paris, 1647, in-8 ; par D*** (de Prémont), sous ce titre : *Conseils pour vivre longtemps, Paris,* 1702, in-12 ; par D. L. B. (de la Bonaudière), sous ce titre : *De la sobriété et de ses avantages,* Paris, 1701, in-12, etc. Le traité de Lessius accompagne souvent celui de Cornaro dans les traductions françaises comme dans les latines.

Crellius (J.) et Curio (J.). De conservandâ valetudine opusculum. *Parisiis*, 1553, in-16.

Curiosa medica pro tuendâ valetudine inter colloquentes enodata, et Discursus de venenis eorumque alexipharmacis. *Hamburgii*, 1679, in-8°.

Deodati (Cl.), Pantheum hygiasticum hippocratico-hermeticum de hominis vitâ ad cxx annos salubriter producendâ. *Buntruti*, 1628, in-4°.

Dissertatio de Hygieinâ, tuendæ sanitatis et præcavendorum imminentium morborum præcepta tradens, auctore H. L. B. *Valentiæ*, 1710, in-8°.

Domergue. Moyens faciles et assurés pour conserver la santé, et se garantir et guérir de beaucoup de maladies sans prendre aucun remède, accompagnés d'un raisonnement sur l'économie naturelle des esprits et sur les conversions qui se font dans les éléments de l'air en eau et de l'eau en air, comme dans les corps animés ; seconde édition. *Paris*, *Le Gras*, 1689, in-12.

Dialogues de la santé, par M. *** (Frémont d'Ablancourt). *Paris*, *J. Villery*, 1683, in-12.

Duchesne (Jos.), sieur de la Violette. Le Portrait de santé ou règle pour vivre longuement. *Paris*, 1606, in-8°.

Dugonis (Joan.), Breve scriptum de regimine sanitatis. *Basileæ*, *Oporinus*, 1553, in-8°.

Du Laurens (André). Discours de la conservation de la vue, des maladies mélancoliques, etc. *Paris*, 1606, in-12.

Trad. en ital., avec remarque, sous ce titre : *Il tesoro della vecchiezza ; della vista, della malinconia, de' catarri, e della vecchiezza*, Venet., 1637, in-12, et par Fr. Giorg. Germano, sous ce titre : *Discorsi della conservatione della vista, delle malattie melanconiche, catarri,* Napoli, 1666, in-4.

Durani (Jod.), Commentarii de sanitate tuendâ. *Lugduni-Batavorum*, 1724, in-12.

Durante da Gualdo (Castor). Il Tesoro della sanità, nel quale s'insegna il modo

di conservar la sanità et prolongar la vita, e si tratta della natura de' cibi et de' rimedii, de' nocumenti loro. *Venetia*, 1589, in-12.

Souvent réimpr. en Italie, surtout à Venise, 1600, 1616, 1632, 1643, 1646, 1675, etc.

Dusi (Æmil.), De sanitate tuendâ Liber. *Taurini*, 1583, in-8°.

Elici (Frediano). Arca nova di sanità, trattato fisico-morale. *Lucca*, 1656, in-8°.

Eustachii (Ferdin.), Disputatio de vitæ humanæ à facultate medicâ prorogatione. *Romæ*, 1589, in-4°.

Fabricius (Guill.). De conservandâ valetudine thermis vallesianis et acidulis Diesbachsensibus. *Francofurti*, 1629, in-4°.

Faugeroles. De senum affectibus præcavendis nonnullisque curandis. *Lutetiæ*, 1612, in-4°.

Fischer. De Senio ejusque gradibus et morbis. *Erfordiæ*, 1754, in-8°.

Flamant (Et.). Le véritable Médecin ou le moyen de se conserver la santé. *Paris*, 1699, in-12.

Follini (Joan.), Synopsis tuendæ et conservandæ bonæ valetudinis. *Coloniæ*, 1648, in-12.

Framboisière (Nicol.-Abraham, sieur de la). Le gouvernement nécessaire à chacun pour vivre longuement en santé. *Paris*, *Marc Orry*, 1600 ou 1608, in-8°.

François (Gerard). Trois Livres de la santé. *Paris*, 1583, in-12.

Fridævallis (Hug.), Sampaulani, De tuendâ sanitate libri vi. *Antuerpiæ*, *Christ. Plantinus*, 1568, in-8°.

Frier. Guide pour la conservation de l'homme, contenant les moyens propres à prolonger la vie. *Grenoble*, *Giroud*, an X-1802, in-12.

Furst (Jo. Zach.). Dialogus hygiasticus id est collegium physico-medicum. *Francofurti*, 1692, in-12.

Gazii (Ant.), Florida Corona, quæ ad sanitatis hominum conservationem ac longævam vitam perducendam sunt pernecessaria continens. *Lugduni*, 1514, in-4° goth.

Goclenii (Rob.), De vitâ prorogandâ, i. e. animi et corporis vigore conservando et salubriter producendo Tractatus, et Commentatio de risu et lacrymis. *Moguntiæ*, *Meullius*, 1608, in-12.

— De sanorum Diæta, seu de septem rebus non naturalibus, aere, cibo et potu, somno et vigiliâ, motu et quiete, perturbationibus, excretis et retinendis, etc. *Francofurti*, *Weis*, 1645, in-8°.

GOEVROT (Jehan). L'entretenement de la vie, opuscule à tous lecteurs très-utile, sommairement composé par maistre Jehan Goevrot, médecin du roy Françoys Ier. *Lyon, Jean Fayolet*, s. d. (vers 1520), p. in-8° goth.

Plusieurs fois réimpr. avec des changements, *Paris*, 1530, in-8 ; *Lyon, Payen*, 1537, in-8 goth. ; *Poitiers*, s. d. (vers 1544), in-8 goth. L'édit. de 1579, *Paris, Bonfons*, est intitulé : *La conservation de la santé pour la commodité de la vie humaine, avec remèdes secrets contre toutes les maladies*, in-16.

GONTIER (P.). Exercitationes hygiasticæ, seu de sanitate tuendâ et vitâ producendâ. *Lugduni*, 1668, in-4°.

GORDONIO (Bern. de). Tractatus de conservatione vitæ humanæ à die nativitatis usque ad ultimam horam mortis ; edente Joach. Baudesio. *Lipsiæ*, 1570, in-8°.

GRATAROLE (Guill.). Discours pour conserver la santé et augmenter la mémoire. *Paris*, 1577, in-16.

GUERIN. Méthode d'élever les enfants ; Régime de vie des vieillards, et Traité de la goutte. *Paris*, 1675, in-8°.

GUNTHERI (Sim.), Hortulus amœnissimus de conservandâ valetudine. *Spiræ*, 1608, in-8°.

HAGUELONI (Petr.), Sermones de sanitate tuendâ. *Parisiis*, 1524, in-8°.

HARCOUET DE LONGUEVILLE. Histoire des personnes qui ont vécu plusieurs siècles et qui ont rajeuni, avec le secret du rajeunissement, tiré d'Arnaud de Villeneuve. *Paris*, veuve *Charpentier*, 1715 ou 1716, in-12.

Trad. en italien, en anglais et en allemand.

HENRIQUEZ (Franc. da Fonseca). Ancora medicinal para conservar la vida. *Lisboa*, 1721, in-8°.

HESSI (Eobani), De tuendâ bonâ valetudine Libellus ; cum commentationibus Joann. Placotomi ; idem, de naturâ et viribus cervisiorum et mulsarum. *Francofurti*, 1551, in-8°.

HEYRENBACH (Jos. Casp.). Medicus sui ipsius, seu exegesis diætetici regiminis. *Styræ*, 1753, in-4°.

HILDANUS (Fabricius). De conservandâ valetudine. *Francofurti*, 1629, in-4°.

HISKIA (Joan.). Officina sanitatis. *Norimbergæ*, 1677, in-4°.

HOLLYNGI (Edm.), De salubri studiosorum Victu, i. e. de litteratorum valetudine conservandâ, etc., Libellus. *Ingolstadii*, 1602, in-8°.

HORSTII (Greg.), De tuendâ sanitate studiosorum Libri duo. *Giessæ*, 1617, in-12.

HUFELAND (C.-G.). La Macrobiotique ou l'Art de prolonger la vie de l'homme,

suivi de conseils sur l'éducation physique des enfants, traduit de l'allemand par A.-J.-L. Jourdan, 2e édit. *Paris*, 1838, in-8°.

La 1re édit. est de 1824. Il y a une autre traduction, par Brewer, sous ce titre : l'*Art de prolonger la vie*, Paris, an VII, 2 vol. in-8.

Hygeia, i. e. bonæ valetudinis conservandæ Thesaurus. *Coloniæ*, 1628, p. in-12.

Hygiène ou l'Art de conserver la santé, par une société de médecins. *Paris*, 1806, in-8°.

Isaaci Judæi, Salomonis Arabiæ regis adoptivi filii, libri duo de diætis universalibus et particularibus, hoc est de victûs salubris ratione et alimentorum facultatibus, olim ex arabico lat. conversi, nunc verò studio J. Posthii Germeshii in lucem editi. *Basileæ*, *Henric. Petrus*, 1570, in-8°.

Jacquin. De la Santé. *Paris*, 1771, in-12.

Jacquelot (P.). L'Art de vivre longuement. *Paris*, *Jost*, 1639, in-8°.

Jasonis Pratensis, De tuendâ sanitate Libri iv. *Antuerpiæ*, 1538, in-4°.

Joepseri (Jac. Jos.), Isagoge seu Manuductio ad vitam longiorem, etc. *Norimbergæ*, 1680, in-4°.

Jonstoni (Joh.), Idea hygieines recensita libri ii. *Ienæ*, *J. Nisius*, 1674, in-12.

Joubert (Laurent). Erreurs populaires au fait de médecine et régime de santé. *Bourdeaux*, 1578 ou 1587, in-8°.

Juliani (Ans.). L'Épistre de Dioclès envoyée à Antigonus, contenant le régime de santé et moyen pour obvier à toutes maladies, avecques autres petits traictez en ceste matière, trad. de latin en françoys par Anselme Juliani; *item* une recette pour préserver ceux et celles qui se sentiront frappez de la maladie de la peste. *Paris*, *Alain Lotrian*, 1546, in-16.

Julii Alexandrini, Salubrium sive de sanitate tuendâ Libri xxxiii. *Coloniæ*, 1576, in-fol.

La Cour (le sieur de). Régime de santé contre *le Médecin de soi-même*, pour se procurer une longue vie et une vieillesse heureuse. *Paris*, 1686 et 1690, in-12.

Lamelin (Engelb.). Libri duo de vitâ longâ. *Insulis*, 1628, in-12.

Laigneau (Dav.). Traité pour la conservation de la santé, et sur la saignée de ce temps. *Paris*, 1650, in-4°.

Le Bègue de Presle. Le Conservateur de santé. *La Haye*, 1763, in-12.

Lemnius (Levinus). De Termino vitæ. *Lugd-Bat.*, 1639, in-8°.

— De vitâ cum animi et corporis incolumitate recte instituendâ Liber unus. *Coloniæ*, 1581, in-8°.

Lessii (Leon.) Hygiasticon, seu vera ratio valetudinis bonæ et vitæ, cum sensuum, judicii et memoriæ integritate ad extremam senectutem conservandæ; subjungitur Ludovici Cornari, de vitâ sobriâ Tractatus, ab ipso Lessio ex italico latinè translatus. *Antuerpiæ, Plantin*, 1614, in-8°.

Trad. en franç. par Sébast. Hardy, sous ce titre : *Le vrai régime de vivre pour la conservation du corps et de l'âme*, Paris. 1646, in-8; par La Bénaudière, qui le joignit au traité de Cornaro, sous ce titre : *De la sobriété et de ses avantages*, Paris, 1708, in-12.

Liebaultii (Joan.) Thesaurus sanitatis paratu facilis, ex variis authoribus selectus. *Parisiis*, 1577, in-16.

Lignamine (Joh. de). Libellus de conservatione sanitatis. *Romæ*, 1475, p. in-4°.

Loberi (V.), Anchora sanitatis. *Francofurti*, 1671, in-12.

Lommii (Jodoci), Commentarii de sanitate tuendâ, in i librum de re medicâ A. Corn. Celsi. *Lugduni-Batavorum*, 1724, p. in-8°; *Amstelodami*, 1745, in-12.

Lorme (Ch. de). Quæstiones medicæ an vita regum, etc., sit longior quàm plebeiorum, etc. *Parisiis*, 1608, in-8°.

Mackensie (J.). Histoire de la santé et de l'art de la conserver, traduite de l'anglais. *La Haye*, 1759 ou 1761, in-8°.

Magnini, Mediolanensis, Regimen sanitatis. *Parisiis*, *Udalricus Gering*, 1483, in-4°.

Manfredi (Hieron.), Liber de homine et conservatione sanitatis (ital.). *Bononiæ, per Ugonem Rugerium et dominum Berthochum*, 1474, in-fol.

Cet ouvrage, connu sous le nom de *Libro del Perche*, parce qu'il est composé de questions qui commencent toutes par le mot *perche*, a été réimprimé un grand nombre de fois; mais les dernières éditions sont expurgées.

Marsilii Cognati, De sanitate tuendâ Libri ii : 1° de continentiâ; 2° de arte gymnasticâ. *Bataviæ*, 1605, in-4°.

Marcquis (Guil.). Aloe morbifuga in sanitatis conservationem concinnata. *Antuerpiæ*, 1633, p. in-12.

Marsilii Ficini, De vitâ Libri iii : primus de studiosorum sanitate tuendâ, secundus de vitâ producendâ, tertius de vitâ cœlitus comparandâ. *Parisiis*, *Richardus*, 1547, in-8°.

Trad. en franç. sous ce titre : *Les trois livres de la vie*, Paris, 1582, in-8°.

Mathæi (Joan.) Speculum sanitatis. *Francofurti*, 1620, in-8°.

Médecin de soi-même ou l'Art de se conserver la santé par l'instinct (par Jean Devaux). *Leyde*, 1682 ou 1687; *La Haye, Meyndert Urtwerf*, 1699, in-12.

Ce livre devait avoir une suite qui n'a jamais paru.

Le sieur de La Cour a réfuté cet ouvrage, dans son *Régime de santé.*

Médecin (le) françois qui enseigne la manière de conserver la santé, ou histoire de la vie et de la mort. *Paris*, 1653, in-8°.

Mercurii (Scipione). Degli errori popolari d'Italia, dove come uno horologio della sanità si mostra 'l modo di allungar la vita e viver sano senza medico e senza medicina, del sig. Scipione Mercurii, philosofo, medico. *Verona*, 1645, in-4°.

Méthode aisée pour conserver la santé jusqu'à une extrême vieillesse, trad. de l'anglais par Pierre Lavache de Preville. *Paris*, *Prault*, 1752, in-12.

Monginot (Franç.). Traité de la conservation et prolongation de la santé. *Paris*, 1635, in-12.

Monteux (Hier. de). Commentaire de la conservation de santé et prolongation de la vie, trad. du latin, par Cl. Valgelas. *Lyon*, 1559, in-4°.

Réimpr. en 1572, in-16.

Monte-Auspiciis (Cardinalis de), Tractatus de vitâ hominum ultra cxx annos protrahendâ. *Venetiis*, 1553, in-4°.

Mont-Valon (de). L'Esprit de vie ou l'élixir certain et véritable de la suite et continuation de l'humeur radicale en la personne des sexagénaires. *S. n.*, 1626, in-8°.

Moor (Barthol. de). Cogitationum de Instauratione medicinæ, ad sanitatis tutelam, morbos profligandos necnon vitam prorogandam libri tres. *Amstelodami*, *Borstius*, 1695, p. in-8°, fig.

Mouilhet (P.). La Vie. *Paris*, 1613, in-8°.

Nigri (Ant.), Consilium de tuendâ valetudine. *Witebergæ*, 1573, in-8°.

Nouveaux Principes d'Hygiène ou Aperçu des avantages que la loi des contrastes offre à l'observateur pour la conservation de la santé, par un élève de la ci-devant école de médecine de Toulouse (Beziat). *Toulouse*, *Souque*, an VIII, in-8°.

Nursia (Benedictus de). Pulcherrimum et utilissimum opus ad sanitatis conservationem. *Romæ*, *J. Phil. de Lignamine*, 1475, p. in-4°, de 138 ff.

Il y a plusieurs éditions de ce traité, entre autres celle de *Bologne*, 1477, in-4° de 140 ff.

Pansa (Mart.). Aureus Libellus de prorogandâ vitâ. *Lipsiæ*, 1615, 3 part. en 2 vol. in-12.

Paracelsus (Theophr.) De longâ Vitâ. *Basileæ*, 1559, in-8°.

Patte (P.). Les véritables puissances d'un être raisonnable vers son déclin, avec les moyens de se conserver sain de corps et d'esprit jusqu'à l'âge le plus avancé. (Revu par Palissot.) *Paris*, 1803, in-12.

Paulus Ægineta. De tuendâ Valetudine, latinè, cum comment. Sebastiani Austrii. *Argentorati*, 1538, in-4°.

Perdulcis (Barth.), Ars sanitatis tuendæ. *Parisiis*, 1627, in-12.

Pictorii (Georg.), Villangani, Dialogi de tuendæ sanitatis ratione per sex rerum non naturalium ordinem. *Parisiis*, *Juvenis*, 1555, in-16.

La 1re édition est antérieure à 1550.

Trad. en ital. sous ce titre : *Dialogi del medico Giorg. Pittore Villingano, del modo del conservar la sanità*, Vinegia, Erasmodi Vincenzo Valgrisi, 1550, in-8.

Trad. en franç. par Arnault Pasquet de La Rochefoucault, sous ce titre : *Les Sept dialogues de Pictorius traictans la manière de contregarder la santé par le moyen des six choses que les médecins appellent non naturelles.* Paris, G. Gourbin, 1557, p. in-8.

Pietragrassa (Bart.). Politica medica per il governo conservativo del corpo humano. *Pavia*, 1649, in-fol.

Pinot (J.-M.). L'Art de conserver la santé. *Dijon*, 1749, in-12.

Pisanellus (Balth.). De alimentorum Facultatibus. *Bruxellis*, 1662, in-12.

Plempii (Vopisci Fortun.), De togatorum valetudine tuendâ Commentatio. *Bruxellis*, *Foppens*, 1670, in-4°.

Plutarque. Règles et Préceptes de santé de Plutarque, trad. par Jacques Amyot, avec des notes de l'abbé Brotier. *Paris*, 1785, in-8°, fig.

Polybi, De dietâ salubri, sive de victu privatorum Libellus, ex græco latinè cum scholiis Jo. Placotomi Murstadii, cujus accedit doctrina de tuendâ sanitate. *Antuerpiæ*, vidua *Nutii*, 1561, in-12.

Pressavin. L'Art de prolonger la vie et de conserver la santé, ou Traité de l'Hygiène. *Lyon*, 1786, in-8°.

Pussel. Le Prolongement de la vie. *Paris*, 1620, in-12.

Rabi Moysi, Tractatus quatuor de regimine sanitatis. *S. n.* et *s. a.* (*Florentiæ*, ap. *Sanctum Jacobum de Ripolis*, circa 1480), in-4°.

Raimondi Lullii, Tractatus iitem liber secretorum seu quintessentiæ, nunc primam in lucem editus. *Argentinæ*, brevis et eruditus de conservatione vitæ, item eruditus, 1616, in-12.

Rammazzini (Bern.), De principum valetudine tuendâ Commentarius, acced. Mich. Ern. Ettmulleri Vita autoris. *Lipsiæ*, 1711, in-8°.

Trad. en franç. par E. Coulet; voy. l'Art de conserver la santé, etc.

Rantzovii (Henr.), De conservandâ valetudine Liber, ed. Dethlevo Silvio. *Lipsiæ*, 1576; *Antuerpiæ*, 1580, in-8°.

Trad. en franç. sous ce titre : *Livre pour la conservation de la santé.*

Règles (les) de la santé (par Ant. Porchon). *Paris*, 1684, in-12.

Règimen sanitatis, zu teutsh das buch von der ordnug der gesuntheyt. *Nuremberg, F. Creussner,* s. d. (vers 1470), in-fol. de 31 ff.

Cet ouvrage, composé pour le comte Rodolphe de Hohenbourg, diffère de la *Schola Salernitana* qui a paru sous le titre de *Regimen satinatis.* Il a été souvent réimprimé au xve siècle.

Richter (Geo. Gottl.) Præcepta diætetica. *Heidelbergæ*, 1780, in-8°.

Ridigeri (A.), De dietâ humanæ naturæ ad conservandam et prorogandam vitam demonstratâ. *Lipsiæ*, 1737, in-12.

Robert. De la Vieillesse. *Paris*, 1777, in-12.

Rucco (Jul.). Recherches sur la prolongation de la vie humaine. *Paris*, 1813, in-8°.

Rutcovii (And.) Eteticæ, id est, de modis acquirendi naturalibus libri duo (seu facultas comparandi necessaria ad vitæ sustentationem). *Amstelodami*, *Lud. Elzevirius*, 1650, in-12.

Sainclair (John). Code of the health and longevity. *Edinburgh*, 1807, 4 vol. in-8°.

Réimpr. en un seul vol. in-8, *Londres,* 1816.

L. Odier a extrait de cet ouvrage les *Principes d'hygiène* (Genève, 1823, in-8).

Saint-Martin (Mich. de). Moiens faciles et éprouvez dont M. de Lorme, premier médecin de trois de nos rois, s'est servi pour vivre près de cent ans. Revu, corrigé et augmenté, par l'auteur, de plusieurs chapitres. Seconde édition. *Caen*, *Marin Yvon*, 1683, p. in-12.

La 1re édition avait paru la même année, *imprimée à Caen et se vend à Paris chez C. Blageart.*

Salgues (J.-A.). Hygiène des vieillards ou conseils aux personnes qui ont passé l'âge de cinquante ans. *Paris*, 1817, in-12.

Santé (la) du prince, ou le soing qu'on y doit observer (par Raoul le Maistre). *S. n.*, 1616, in-12.

Sauvageon (G.). Ars sanitatis tuendæ. *Paris*, 1640, in-12.

Secret (le) de retarder la vieillesse ou l'art de rajeunir et de conserver la santé, par P. D. (Pierre Dalicourt). *Paris*, 1668, p. in-12.

Scharandæi (Jo. Jac.), De ratione conservandæ sanitatis Liber. *Amsterdam*, *Blaeu*, 1649, in-8°.

Schultii (D. Balth.), Consilium medicum pro curandâ valetudine. *Witebergæ*, *Cl. Berger*, 1606, in-12.

Simon Januensis. Clavis sanationis elaborata. *Patavii*, *P. Maufer*, 1474, in-fol.

Smith (Will.). Nature studied with a view to preserve and restore health. *London*, 1784, in-8°.

Stainer (Bernard). Gerocomicon sive diæteticum regimen de conservandâ senum sanitate, et vitæ eorumdem ad præfixum terminum (per praxin sex rerum non naturalium) productione, olim à Bernardino Stainer, medico, longiore atque confusiore modo conscriptum, nunc verò per Joan. Neydeker, generum ejus, medicum, in breviusculum tractatulum distincto ordine contractum atque concinnatum. *Wirceburgi*, *El. Mich. Zinck*, 1631, in-4°.

Starkey (Georg.). Van Helmontii Vindiciæ, sive liber de vitâ diù conservandâ; anglicè. *London*, 1657, in-8°.

Stephani (Jo.), De incolumitate diù servandâ Tractatus atque de humanâ mente Dialogus. *Venetiis*, 1627, p. in-8°.

Sylvii (Joan.), Lib II de studiosorum et eorum qui corporis exercitationibus addicti non sunt tuendâ valetudine. *Duaci*, 1574, in-8°.

Tacuinus, medicus de Baldath, de sex rebus non naturalibus, earum naturis, operationibus et rectificationibus, publico omnium usui, ad conservandam sanitatem; Albengnafit, de virtutibus medicinarum et ciborum; Jac. Alkindus de rerum gradibus. *Argentorati*, *J. Schottus*, 1531, in-f°.

Tadæus de Florentiâ (magister). De regimine sanitatis Tractatus.

Ce traité est imprimé à la suite de celui de Bened. de Nursia, dans l'édit. de Bologne, 1477, in-4.

Thomasiis (Franc. de). Dexter usus tuendæ sanitatis et de balneo sancto Castri-Satiriani. *Venetiis*, 1580, in-4°.

Thomæ, Philologi Ravenn., De vitâ hominis ultra cxx annos protrahendâ Libellus. *Venetiis*, 1553, in-4°.

Trad. en ital. sous ce titre : *Trattato di Thomaso da Ravenna come l'huomo puo vivere più de* 120 *anni.* Venet., 1556, in-8.

Tissot. Avis au peuple sur sa santé. *Lausanne*, 1775, 2 vol. in-12.

— Avis aux gens de lettres et aux personnes sédentaires sur leur santé. *Paris*, 1767, in-12.

Tourtelle (E.) Éléments d'Hygiène. *Strasbourg*, an V, 2 vol. in-8°.

Trafficiietti (Bart.). L'Arte di conservare la sanita tutti intiera, trattata in sei libri. *Pesaro*, 1565, in-8°.

Tralles (Balth. Lud.). Sanum et longevum prestandi Methodus, ex præceptis omnis ævi deducta. *Wratislaviæ*, 1767, in-4°.

Valverdi (Jos.), De animi et corporis sanitate tuendâ Libellus. *Lutetiæ*, 1552, in-8°.

Vertua (Jo. Bapt. à). De morte retardandâ Tractatio. *Mediolani*, 1616, in-8°.

Villanova (Arnaldus de). Regimen sanitatis. *S. n. et s. a.* (circa 1480), in-4° goth. de 83 ff.

Très-souvent réimprimé, aux XV et XVIe siècles, sous cette forme. Le poëme didactique, *Scola salernitana sive de conservanda sanitate præcepta metrica*, a été composé au XIe siècle, par Jean de Milan, et commenté ensuite par Arnault de Villanova. La meilleure édition du texte original est celle qu'a publiée. J. Chr. Gottl. Ackermann, *Stendal*, 1790, in-8. Le poëme de Jean de Milan a été traduit en toutes les langues et surchargé de commentaires, comme les *Aphorismes* d'Hippocrate.

— Le Régime de santé pour conserver le corps humain et vivre longuement; le souverain remède contre l'épidémie, la cognoissance des urines; corrigé par plusieurs docteurs régens en médecine, régens à Montpellier. Avec une recepte pour conserver et garir la grosse vérole. *Paris*, *Alain Lotrian et Denis Janot*, s. d., in-4° goth.

Une autre édit. goth., sans date, est intitulée : *Le régime très-utile et très-profitable pour conserver et garder le corps humain.*

Le même poëme a été traduit en vers français, par Geffroy Letellier, sous le titre de *Retardement de la mort par bon régime ou conservation de santé*, Paris, Martin le jeune, 1561, in-8; par Martin, sous ce titre : *L'Eschole de Salerne en vers burlesques*, Paris, 1649, in-4; par J.-F. Pougens, sous le titre de l'*Art de conserver la santé, de vivre longuement et heureusement*, Montpellier, 1825, in-8; par D. F. C. (Dufour de la Crespelière), sous le titre de *Commentaire en vers français par l'Ecole de Salerne*, Paris, 1671, p. in-12; par Levacher de la Feutrie, sous ce titre : l'*Ecole de Salerne ou l'art de conserver la santé*, Paris, 1779, in-12.

Venner (Th.). Via recta ad longam vitam, anglicè. *London*, 1637, in-4°.

Vitalis de Furno. Pro conservandâ sanitate et tuendâ prosperâ valetudine, ad corporis morbos et ægritudines remedia et curationes. *Moguntiæ*, 1531, in-fol.

Virey (J.-J.). Hygiène philosophique ou de la santé dans le régime physique, moral et politique de la civilisation moderne. *Paris*, *Crochard*, 1828, 2 vol. in-8°.

VIVIANI (Viviano). Trattato del custodire la sanità. *Venetia*, 1626, in-12.

WELTED (Rob.). De ætate vergente Liber. *Londini*, 1724, in-8°.

WERNERI (Jos.) Therapeutica sanitatis restituendæ ratio artificiosa II libris proposita et scholiis illustrata. *Francofurti*, 1596, in-12.

WILLICH. L'Art de conserver la santé et de prolonger la vie, ou l'hygiène domestique, trad. de l'anglais, par E.-M. Itard. *Paris*, 1805, 2 vol. in-8°.

ZACCAGNII (Lælii), Notabilium medicinæ Libri duo (de vitæ humanæ longitudine, brevitate, etc.). *Romæ*, 1644, in-4°.

ZANARDI (F. Mich.), Disputatio de universo parvo mixto homine, usque in senium conservando. *Coloniæ*, 1620, in-4°.

ZERBI (Gabr.), Veronensis ad Innocentium VIII. Pont. Max., Gerontocomia. *Romæ, per Euchorium Silber, alias Franck*, 1489, p. in-4°.

ZURMATTEN (Christ.). De tuendâ valetudine Tractatus. *Parisiis*, 1636, in-8°.

FIN.



TABLE DES MATIÈRES.

PREMIÈRE PARTIE.

DEUXIÈME PARTIE.

I.

II.

III.

IV.

V.

VI.

VII.

VIII.

IX.

X.

TROISIÈME PARTIE.

SECRETS, RECETTES ET REMÈDES POUR FORTIFIER LE CORPS, PROLONGER LA VIE ET GUÉRIR TOUS MAUX.

BIBLIOGRAPHIE.

TABLE

DES SECRETS, RECETTES ET REMÈDES POUR FORTIFIER LE CORPS, PROLONGER LA VIE ET GUÉRIR TOUS MAUX, CONTENUS DANS LA TROISIÈME PARTIE DE CET OUVRAGE.

MOYEN AGE.

TEMPS MODERNES.

FIN.

